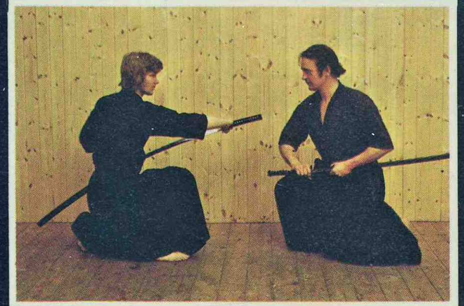
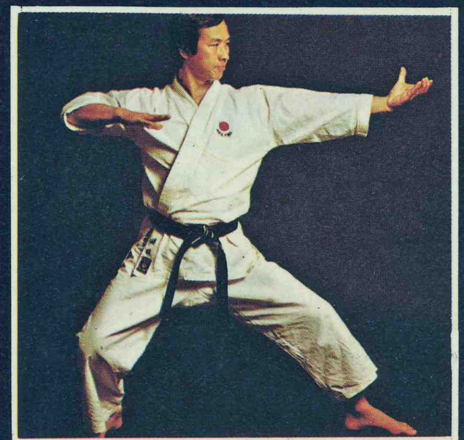
Vechtsporten in beeld

Karate-Kung Fu-Judo-Aikido-Kendo









Vechtsporten in beeld

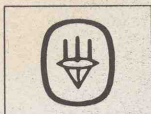
Karate-Kung Fu-Judo-Aikido-Kendo





MCMLXXVI

Elsevier/Amsterdam – Brussel



Een uitgave van Focus Elsevier

Oorspronkelijke titel: THE PICTORIAL GUIDE TO THE MARTIAL ARTS
Auteur: JIM WILSON
Vertaling en bewerking: WIM EN SONJA LUITEN

D/MCMLXXVI/0199 221 ISBN 90 10 01613 7

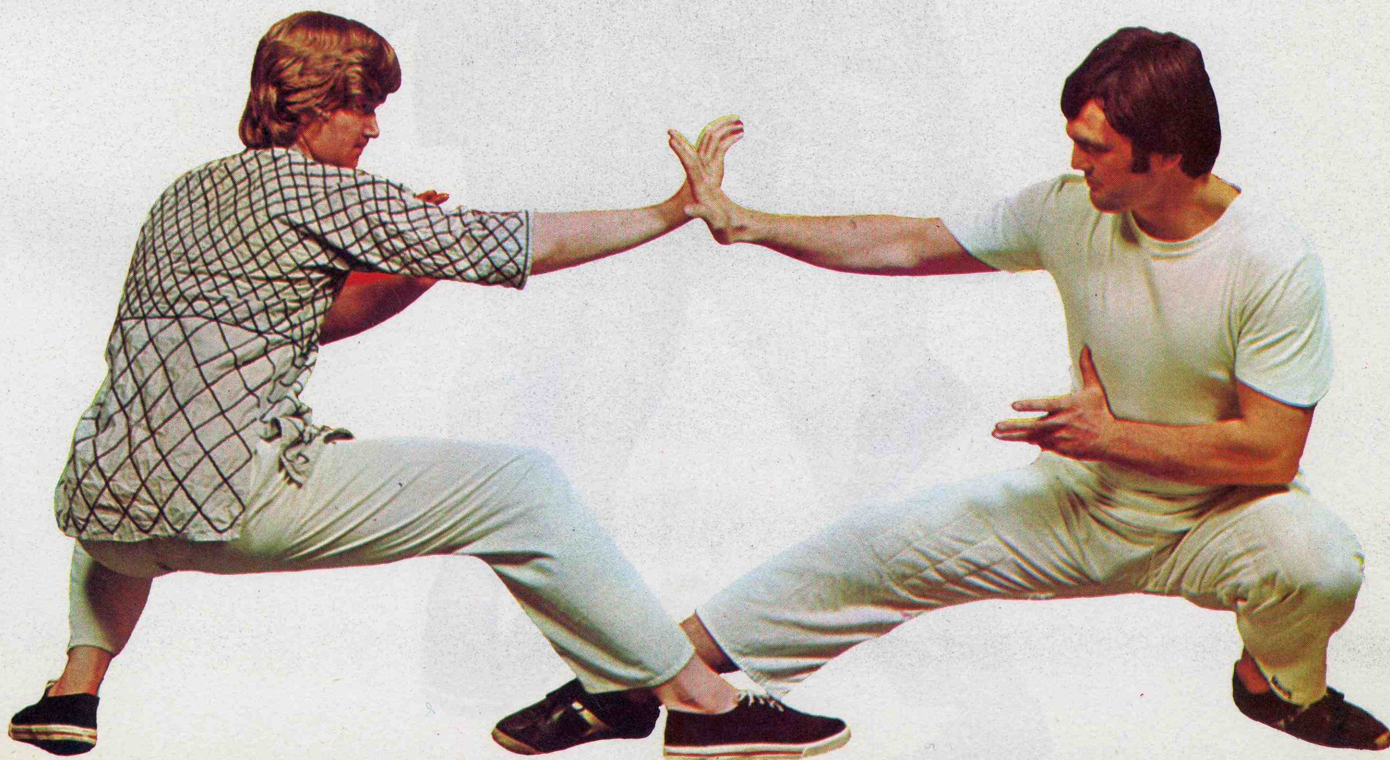
Inleiding

Aikido, karate, kendo, judo... alleen al de namen van deze oosterse vechtsporten (krijgskunsten) roepen beelden op van onoverwinnelijke krachten, geheimzinnige vaardigheden en een mystieke filosofie. Maar hoe verwerf je die krachten? Wat is het geheim van hun technieken en wat is hun geschiedenis? Op deze vragen geeft dit boek een antwoord.

Elk deel behandelt één krijgskunst en schetst kort de geschiedenis. De principes worden duidelijk uiteengezet. Op kleurenfoto's tonen geroutineerde beoefenaars de technieken, terwijl de tekst nadere toelichting geeft. Na lezing van dit boek hebt u een inzicht gekregen in de trainingsmethoden en de daarbij gebruikte uitdrukkingen.

Een waarschuwing. De sporten die in dit boek worden beschreven, zijn ontstaan uit technieken die gebruikt werden in het gewapende en ongewapende gevecht. Zij kunnen gevaarlijk zijn. Bij onverantwoord gebruik kunt u uzelf, maar vooral ook anderen blesseren. Oefen daarom uitsluitend onder deskundige leiding.

Mocht u meer willen weten over de in dit boek behandelde krijgskunsten en daarvoor niet terecht kunnen bij een goede sportschool in uw buurt, dan kunt u zich altijd wenden tot het bondsbureau van de Budo Bond Nederland, Laan van Meerdervoort 239 in Den Haag, telefoon 070-603805.





Inhoud



Karate – 1

Karate is zowel een perfecte kunst van zelfverdediging als een prachtige manier om een goede conditie en controle te verkrijgen. Het geeft een ongeëvenaarde vorm van controle over het lichaam en een scherp getrainde geest. Hoewel het vele uren training vereist, geeft karate u gezondheid, soepelheid, snelheid en een goed reactievermogen.
Karate ontwikkelt gelijktijdig lichaam en geest. Het sterkt en traint uw handen, hoofd, knieën, voeten en ellebogen, zodat zij kunnen worden gebruikt als krachtige wapens, teneinde u zo nodig te verdedigen. Karate geeft u de nodige controle en het reactievermogen om de meeste situaties meester te blijven.
Deze methode van verbetering van lichaam en geest wordt gevonden in het trainingssysteem van karate dat gericht is op een optimaal gebruik van de principes, geleerd in de geneeskunde en fysiologie. De lichaamsbewegingen zijn in perfecte harmonie bij de technieken die een soepele balans en controle van de kracht meebrengen. De geest wordt beheerst door meditatietechnieken wat zelfvertrouwen en zelfbewustzijn geeft.
Karate wordt hoog geprezen als kunstvorm en veel beoefend als zelfverdedigingsmethode. De sportieve vorm van karate is echter oorzaak van de enorme populariteit die het over de gehele wereld geniet. Als opwindende, uitdagende sport en als wedstrijdsport heeft karate weinig gelijken.
Er zijn verschillende karatestijlen en -technieken. In een serie van vijf geïllustreerde artikelen leert u de Shotokanbenadering die afkomstig is van het eiland Okinawa, gelegen tussen China en Japan, en die enorm populair is in Europa en de Verenigde Staten. Zodra u echter een bepaalde vaardigheid heeft bereikt, doet het er niet meer toe met welke karatetechnieken u bent begonnen. U kunt dan ook andere stijlen beoefenen.
De eens populaire maar verkeerde indruk van karate, als zou het een mysterieuze methode zijn van stenen breken en een dodelijke kunst, is geleidelijk verdwenen. In plaats daarvan zijn de werkelijke waarde en filosofie van deze kunst bekend geworden. Het wordt gezien als de beste manier om geestelijke druk te bestrijden en lichamelijk fit te blijven.
Leer karate en het zal levenslang bijdragen tot een goede gezondheid en een gevoel van algemeen welzijn. Karate geeft u zelfvertrouwen.

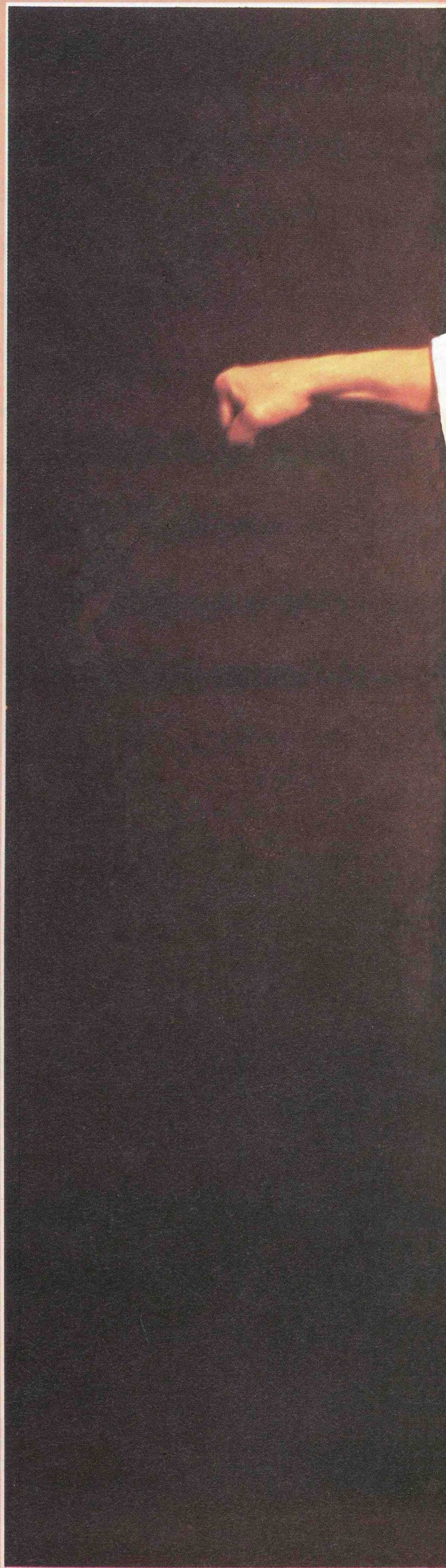


CIRKELTRAP
(Mawashi geri

De foto links toont u een van de meest effectieve karatetrappen. Meer van deze trappen worden getoond in de vijfdelige serie. Oefen de cirkeltrap als voorbereiding hierop.
Plaats de benen uit elkaar en één been sterk gebogen voor. Strek de hand uit boven het gebogen been. Trap met het achterste been omhoog in een cirkel naar binnen, gericht op de nek van de tegenstander.

KARATE BASISTECHNIEKEN

Om vaardigheid in karate te krijgen moet u eerst de basistechnieken oefenen. Iedere beweging moet duizenden keren worden herhaald totdat het lichaam zonder dat u nadenkt reageert wanneer een stoot (tsuki), slag (uchi), trap (keri) of een blokkerings (uke) techniek wordt uitgevoerd. Oefen deze stoot eerst goed voordat u aan de volgende technieken begint.
Uw linkerbeen staat voor het rechter. Ontspan. Stoot dan snel uit naar voren, eindigend in een positie als getoond op de foto.







Wat draagt men bij het beoefenen van karate? De traditionele kleding heet gi en bestaat uit losse broek en dubbel gevoerde jas, bijeengehouden door een band.
Een beginneling draagt een witte band. Indien men een grotere vaardigheid krijgt, wordt men gegradueerd en gaat men een gekleurde band dragen. Na de witte band volgen de gele, oranje, groene, blauwe, bruine en zwarte banden.
Al deze kleding is te koop in sportzaken en veelal ook bij sportscholen en clubs.

SPARREN (Kumite)

Nadat de basistechnieken van karate ijverig zijn geoefend, moet u de principes van het sparren leren. Met gebruikmaking van alle basistechnieken leert u de tegenstander aan te vallen en zijn aanvallen te weren.
In deze trainingsvorm leert u de basistechnieken op verschillende manieren te gebruiken, totdat u zover bent dat u kunt deelnemen aan het vrije gevecht. Alle aanvallen moeten tijdig worden afgestopt om blessures te voorkomen. Het in staat zijn om een krachtige techniek vlak voor het doel te stoppen, is een van de vaardigheidstests.
Het sparren vereist veel concentratie en reactievermogen. Om dit met enig succes te kunnen uitvoeren, is lange tijd mentale training nodig. Misschien is dit wel het moeilijkste van karate. Een deel van de vijfdelige serie zal u tonen hoe u deze mentale training dient te benaderen en legt enkele van de meditatietechnieken uit die u kunt gebruiken.
Bovenstaande foto's tonen twee beoefenaren (karateka) bezig met het sparren (kumite). De rechter karateka valt aan met een trap. De linker weert deze trap met zijn linkerarm, terwijl hij zijn rechtervuist klaar houdt voor een stoot naar de maag. Oefen dit met een partner.

Vrij sparren is een van de meest opwindende onderdelen van karate. Het



vraagt snelle reacties, totale concentratie en de vaardigheid om snel en doeltreffend te bewegen. Vrij sparren is de beste gelegenheid die een karateleerling heeft om zijn technieken te oefenen, in een situatie die bijna gelijk is aan de werkelijkheid, zonder dat er blessures voorkomen.
Wanneer vergevorderde karateka oefenen, laat kumite alle gratie en lichaamscontrole zien van de oude samoeraizwaardvechters. Zij bewegen met wonderbaarlijke snelheid en behendigheid en toch met een geestelijke discipline die vele jaren oefenen vereist. In vrij kumite worden alle basistechnieken van karate toegepast. Na vele duizenden keren repeteren van deze technieken zult u klaar zijn om ze uit te proberen in een echte wedstrijd.
Een dergelijke wedstrijd vraagt grote zorgvuldigheid en controle, opdat niemand wordt geblesseerd. Het is verstandig dit te doen onder direct toezicht van een Sensei (karateleraar). Dit waarborgt een hoge mate van veiligheid.
Voordat u met vrij kumite begint, is het daarom raadzaam lid te worden van een karateschool of -club. U leert dan veel sneller en kunt bovendien gebruik maken van het enthousiasme en de kennis van andere karateka.

Karate kan zowel door mannen als vrouwen worden beoefend. De basistechnieken leren de vrouwen even snel als de mannen. Wanneer de vrouw eenmaal een redelijke vaardigheid heeft verkregen en begint met kumite, zal zij echter duidelijk in het nadeel zijn, omdat zij niet over dezelfde kracht beschikt als de man.
Desondanks zijn er vele enthousiaste vrouwelijke karateka, die zich om die reden op bepaalde technieken toeleggen. Mannen en vrouwen trainen in de meeste clubs ook gezamenlijk.

KATA

De formele oefeningen van karate heten kata's. Deze zijn ontelbaar en bestaan uit series technieken die uitgevoerd worden in een vaste volgorde. Hierin zijn opgenomen hand- en voettechnieken in verschillende standen, gebruikt voor trappen, stoten, slaan en wering. De oude karatemeesters hebben deze kata's samengesteld en gedurende vele jaren doorgegeven. Zij vormen een belangrijk deel van de training. Indien u karate begint te leren, zult u een belangrijk deel van uw trainingstijd moeten besteden aan de beoefening van deze kata's.

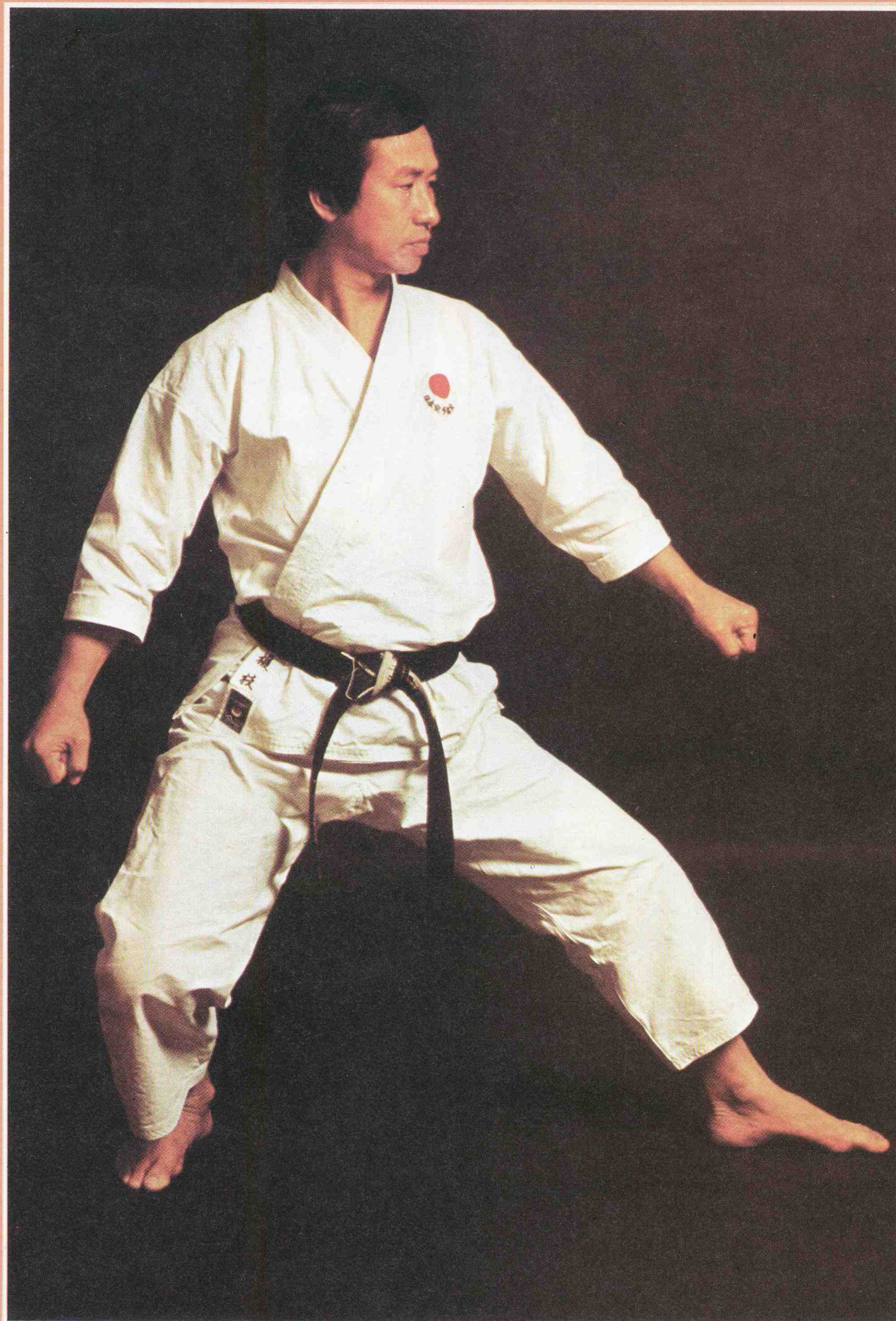
In deze series leert u uitsluitend de basiskata's. Voor het aanleren van de meer gecompliceerde kata's dient u lid te worden van een karateclub. Als voorbereiding wordt een gedeelte van een van de kata's op de rechterfoto getoond.

Onder: De wens om een effectieve methode van zelfverdediging te leren is waarschijnlijk de oorzaak van de enorme groei van karate over de gehele wereld. Echter moet worden gezegd dat karate geen toverij is en iemand niet onkwetsbaar maakt voor gevaar.



Karate – 2

Karate vraagt discipline, oplettendheid en toewijding van de leerling, die de technieken oefent. Deze kwaliteiten zijn vooral belangrijk gedurende de beoefening van de basisbewegingen. Om deze basistechnieken aan te leren, dient u bereid te zijn voortdurend en geduldig te oefenen. Onthoud dat u de fundering legt voor de meest verfijnde, behendige en van kracht getuigende krijgskunst die vanuit het Oosten werd overgenomen.
De basistraining van karate kan worden verdeeld in verschillende technieken, zoals houding (dachi), weringen (uke), stoten (tsuki), en trappen (keri). Er is een groot aantal bewegingen in elk van deze groepen, die van de leerling bij de beoefening veel ijver en controle verlangen. Dit tweede deel van de karatecursus leert u nog enkele basistechnieken, alvorens verder te gaan met de diepere studie van vecht- en verdedigingsvaardigheid.
Iedere techniek is verdeeld in verschillende bewegingen, die steeds weer gerepeteerd moeten worden. Om met deze bewegingen vertrouwd te raken, is het goed deze steeds sneller en krachtiger uit te voeren. Houding en balans zijn hierbij het belangrijkst. Wanneer u de basistechnieken enigszins beheerst, leert u deze toe te passen in diverse combinaties, zodat u kunt veranderen van houding terwijl u een vaste serie weringen, trappen en slagen gelijktijdig en op volle snelheid uitvoert, zonder uw balans te verliezen. Iedere keer dat u een basistechniek uitvoert, doet u dit bij iedere beweging met een maximum aan snelheid en kracht. Het idee van een karatetechniek is gelijk aan een zweepslag. Kracht wordt voortgebracht vanuit het handvat van de zweep (stand en heup) en gaat door de lengte van de zweep (lichaam) totdat het trefpunt (gebalde vuist of bal van de voet) bereikt wordt. De maximale kracht wordt losgelaten op het trefpunt. Bij technieken als stoten bijvoorbeeld moet u leren uw hele kracht te laten exploderen op het raakpunt, door heupdraai, rechtdraaien van de schouder en uitstoten van arm en vuist, en gelijktijdig de spieren van benen, heupen, maag en rug een kort moment te spannen, om daarna te ontspannen als een sterk opgewonden veer.
Dit vereist veel gecontroleerde snelheid en kracht, welke alleen door toegewijde training kunnen worden verkregen. Karate zal u een heel nieuwe manier van leven leren met meer mentale en lichamelijke controle.

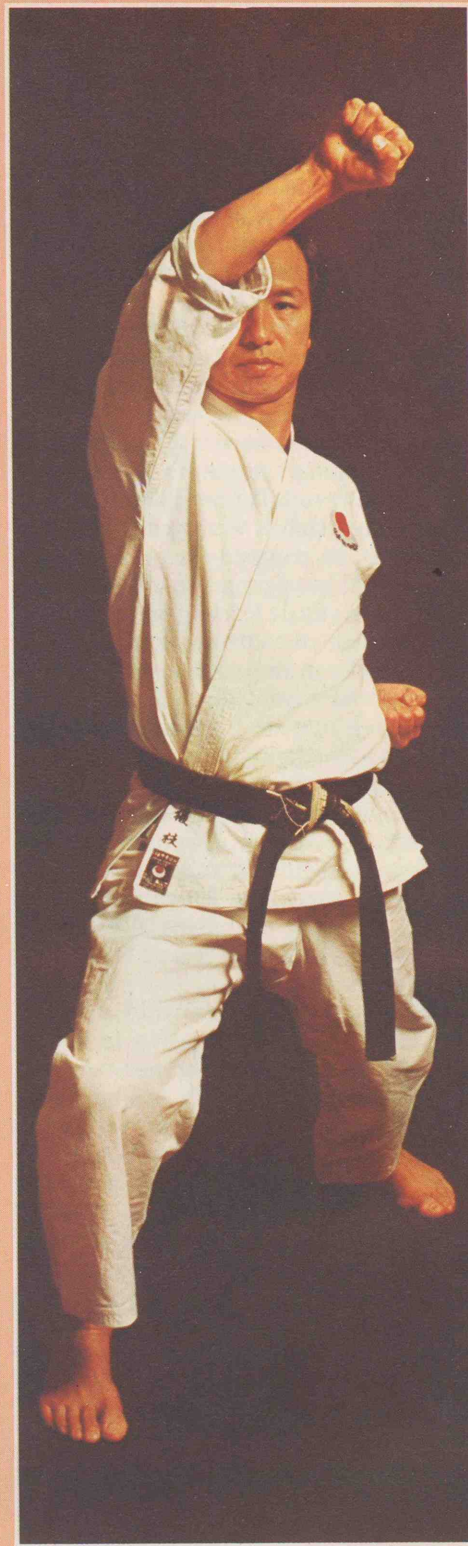


HOUDING (dachi)
Er zijn veel verschillende houdingen in karate, die ieder bestemd zijn voor bepaalde omstandigheden in de training of het werkelijke gevecht. Deze houdingen vormen de basis waaruit alle overige technieken zijn ontwikkeld. Hoe krachtig een stoot of wering ook wordt uitgevoerd, de kracht gaat verloren als het fundament van de beweging zwak is. Door hard en regelmatig te trainen kunt u het belangrijkste voor goed karate verkrijgen – een sterke houding. Het is beter eerst één bepaalde houding goed te leren, dan een lange tijd verschillende houdingen tegelijk te willen aanleren.

Tracht de hierboven getoonde verdedigingshouding (kokutsu-dachi) perfect te leren. Het is een basishouding, te gebruiken voor het begin van vele basistechnieken. Plaats uzelf in de houding van de karateka op de foto. Uw rechtervoet in een hoek van 45 graden op de voorwaartse lijn. Breng uw lichaamsgewicht grotendeels over op het gebogen achterste been. Bal uw vuisten en houd uw armen gelijk aan uw dijbenen. Deze houding is een effectieve basis om aanvallen of het begin van een stoot of trap te weren vanuit de verdediging. Leer uw lichaam naar wens te spannen en te ontspannen. Dit vraagt een grote controle.







WERINGEN (Uke)

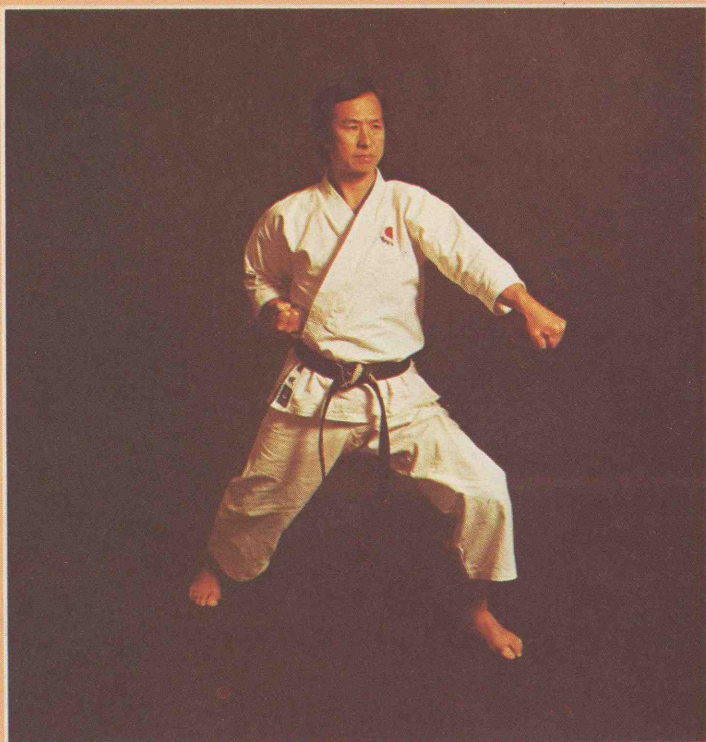
Karate is een zelfverdedigingssysteem en geen middel tot effectieve doch nodeloze agressie. Het voornaamste doel van een ieder die karate beoefent is om te leren zichzelf, zijn vrienden en andere zwakke mensen te verdedigen tegen daden van agressie – en dan nog alleen als er geen ander alternatief is.
Karateweringen zijn uitstekende manieren van verdediging. Er zijn verschillende manieren van weren. Begin met de hoge wering (jodan-age-uke) als boven. Deze stelt u in staat aanvallen naar hoofd en nek af te weren. Neem de positie in van de karateka op de meest linkse foto. Houd uw benen bij elkaar en de knieën licht gebogen. Hef de open linkerhand op tot ooghoogte. Uw rechterhand, als vuist gebald, houdt u aan de zij. Stap rechts voorwaarts als op de foto. Begin tegelijkertijd uw rechtervuist voor de borst omhoog te brengen, eindigende als op de foto rechts. Uw linkerarm is nu achter de rug.
Ieder onderdeel van de wering moet zo snel mogelijk worden uitgevoerd. Maar wel moet iedere beweging volkomen correct zijn. De snelheid mag niet ten koste gaan van de goede uitvoering. Oefen eerst langzaam en pas als de beweging goed is, gaat u de snelheid opvoeren. Span uw lichaam op het moment van denkbeeldig raken en houd uw spieren slechts gespannen gedurende een fractie van een seconde. Ontspan daarna. Dit soort controle is vereist voor succes.

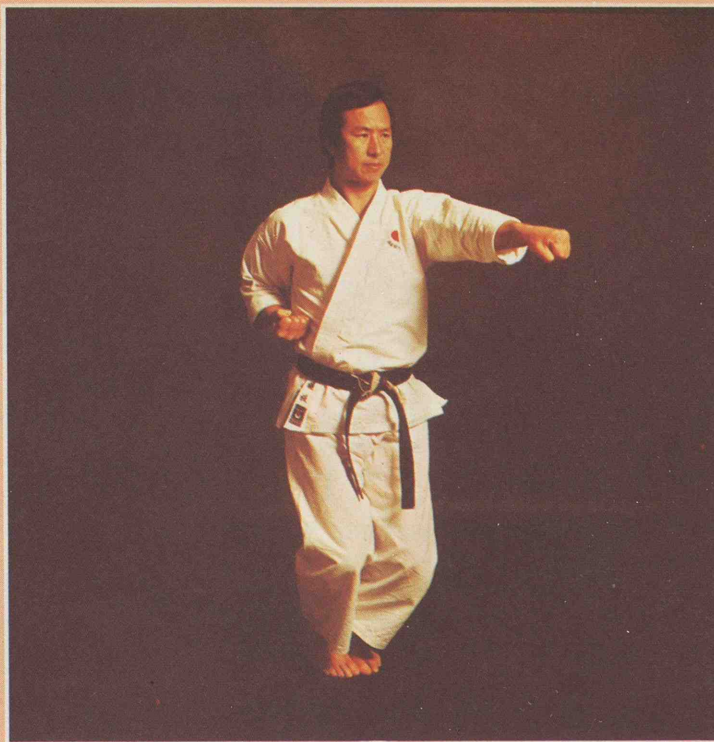


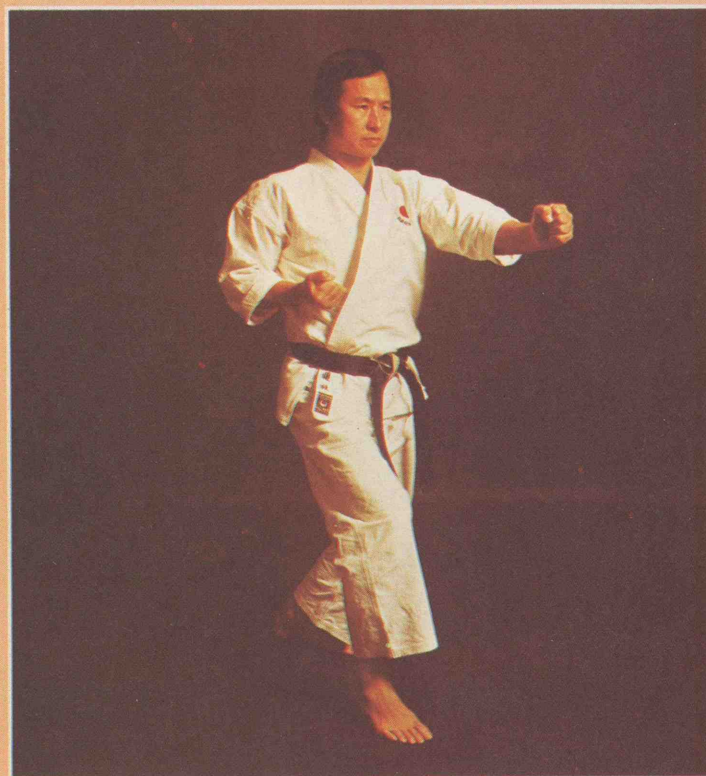
OPEN HANDWERING (Shuto uke)

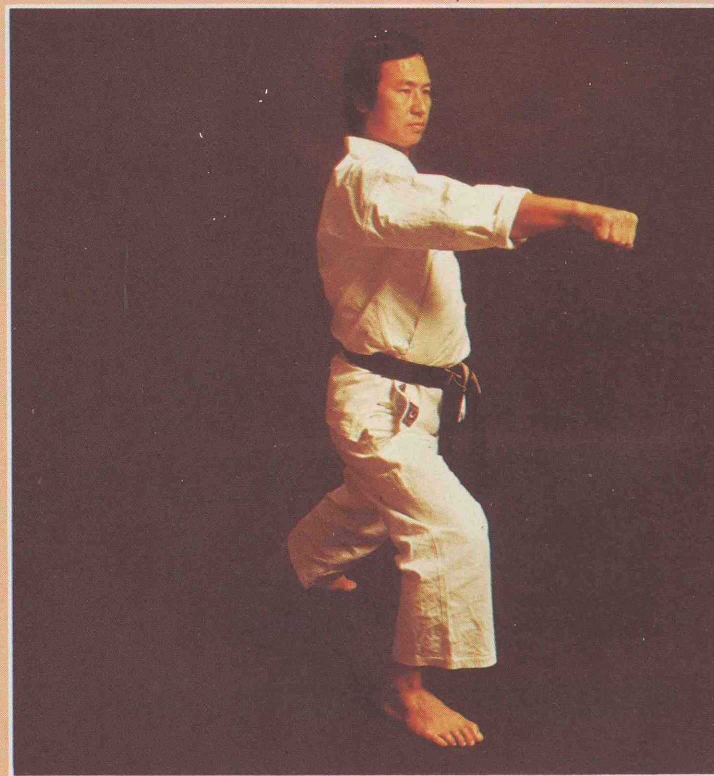
Bovenstaande foto laat een open handwering zien. De vingers zijn gestrekt en de duim is aangesloten. De karateka links probeert aan te vallen met een stoot. De ander weert af met de open handwering in de verdedigingshouding. De verdediger heeft bij het weren bovendien de arm naar buiten geslagen, zodat deze niet kan worden gebruikt voor de verdediging wanneer hij met een effectieve en krachtige stoot een tegenaanval doet.

Door de geweldige groei van karate over de hele wereld zijn er voldoende goede clubs waar u karate kunt leren.
Het is van het grootste belang dat u tevoren informeert of de leraar gediplomeerd is, hoe de trainingsmethoden van de club zijn en of deze is aangesloten bij de landelijke sportbond. Hierdoor verzekert u zich voor de toekomst van een goede ontwikkeling in karate. Indien u een bepaalde techniek verkeerd hebt aangeleerd en er reeds een zekere vaardigheid in hebt verkregen, is het erg moeilijk verder te komen en deze weer opnieuw goed aan te leren.
Het is een goed idee om na te gaan of de bepaalde school of vereniging waar u karate wilt gaan leren wel is aangesloten bij de Budo Bond Nederland. Op deze wijze voorkomt u teleurstelling voor de toekomst.







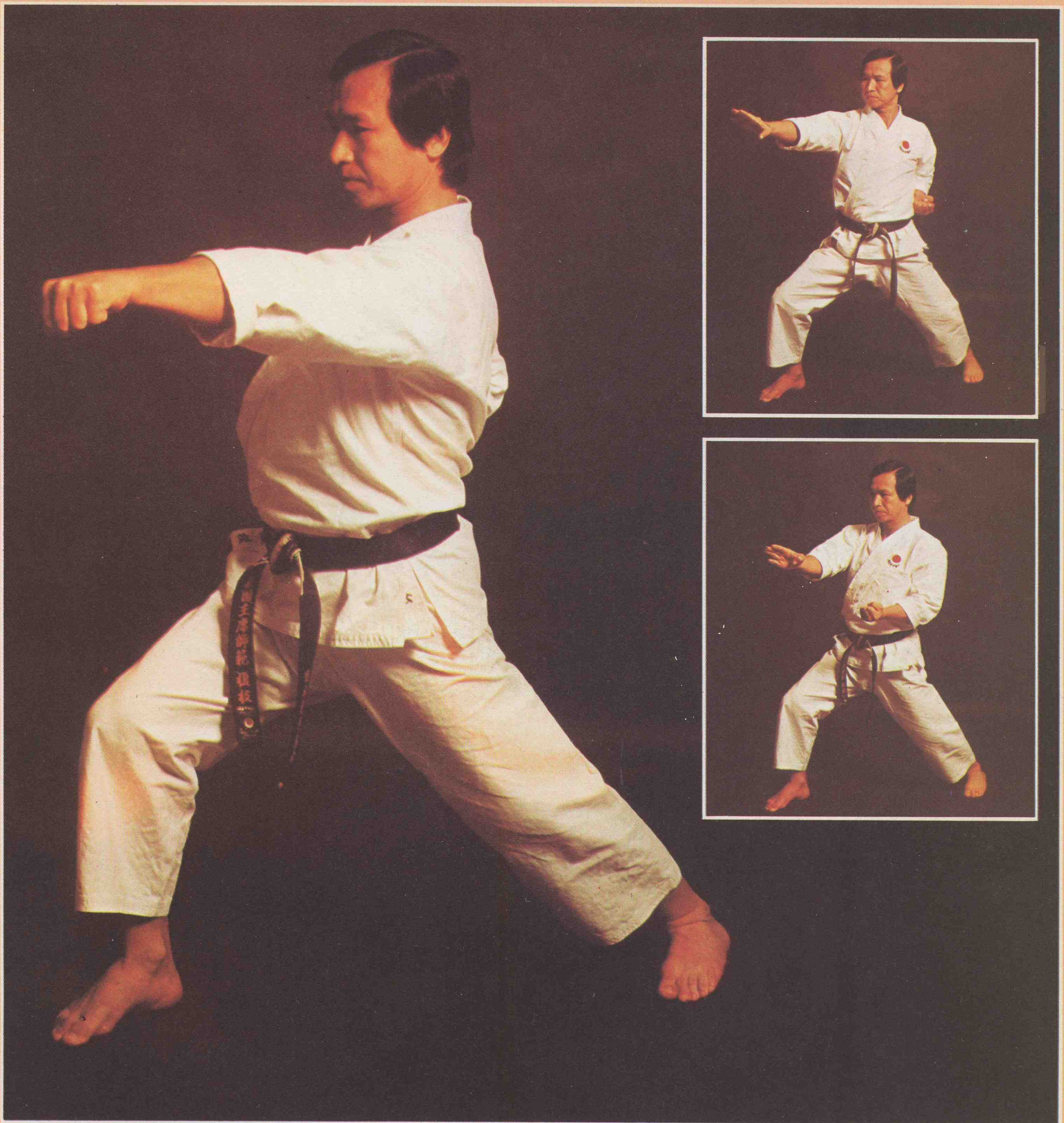


STOTEN (Tsuki)

Er zijn vele karatestoten die zeer effectief zijn wanneer zij correct worden uitgevoerd. De toepassing van stoottechnieken geeft de karateleerling de mogelijkheid om vernietigende aanvallen te plaatsen. Het effect van dergelijke stoten is getoond door meesters in demonstraties, waarbij zij stenen en dikke stukken hout doorsloegen. Dit vereist vele jaren training en de leerling behoort dit dan ook nog niet te proberen.

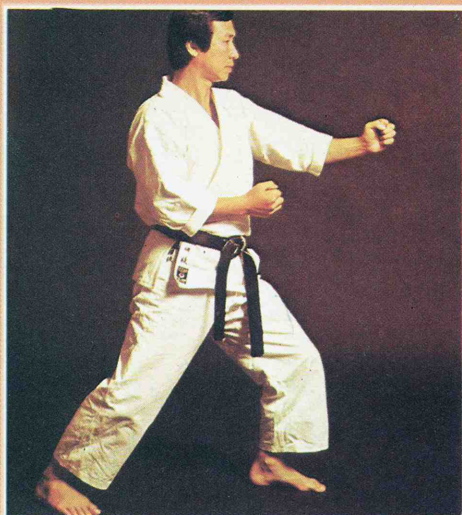
VOORWAARTSE STOOT
(Oi-zuki-chudan)

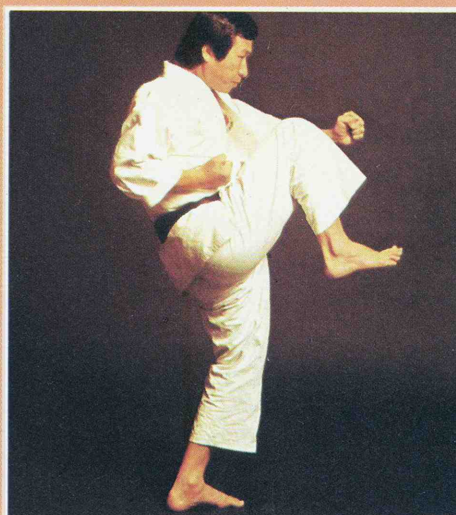
Neem de positie in als getoond op foto linksboven. Houd beide voeten stevig op de grond. Strek de linkerarm en bal de beide vuisten.
Begin de stoot door rechterarm en -been voorwaarts te brengen. Het rechterbeen schuift rakelings langs het linker en de rechtervuist passeert uw middel als getoond op de bovenste rechter foto. Blijf doorgaan met het naar voren brengen van rechterbeen en -arm als getoond op de foto links beneden. De foto rechts beneden toont het einde van deze stoottechniek op het moment van raken.
Terwijl u deze bewegingen maakt, dient u zich te ontspannen. Tegelijkertijd moet de stoot worden uitgevoerd in een vaste, vloeiende beweging, eindigende met het spannen van de spieren op het punt dat de stoot doel treft. Behoud de houding en leun niet voorover. U verliest anders uw balans en komt in een kwetsbare positie.



TEGENGESTELDE STOOT
(Gyaku zuki)

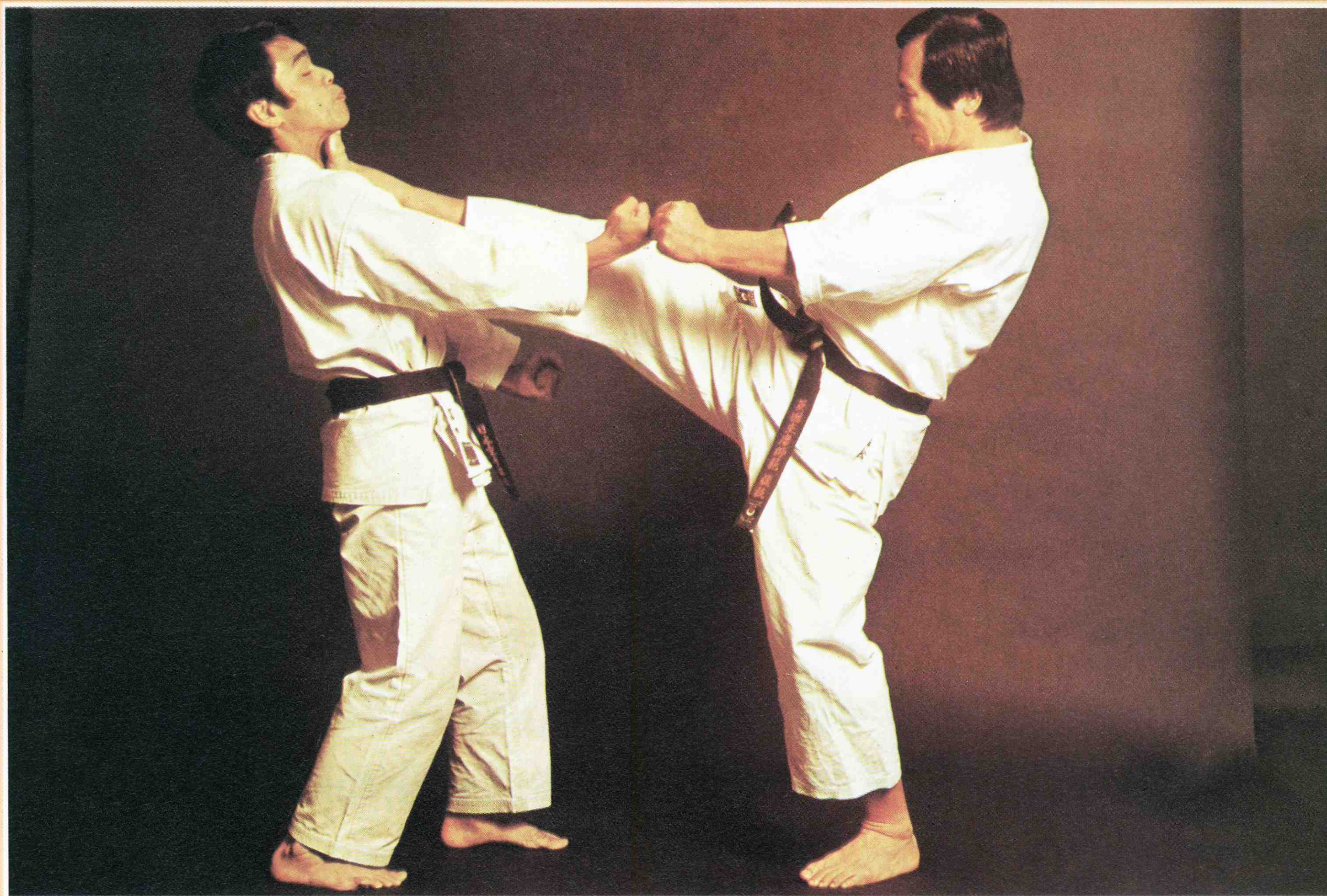
Deze stoot is gelijk aan de vorige stoot, doch wordt gegeven met de hand tegenovergesteld aan de voorste voet.
Deze stoot is de meest gebruikte aanval in de wedstrijd omdat hij snel gegeven kan worden nadat de aanval van de tegenstander is afgeweerd. Neem de positie in als getoond op de bovenste ingevoegde foto. Strek uw rechterarm uit en buig de rechterknie. Uw linkerhand houdt u dicht bij de bovenkant van de heup. Zonder de stand van de voeten te veranderen begint u de positie van beide handen te verwisselen. Houd de linkervuist gebald, zoals in de lager ingevoegde foto is te zien. De stoot wordt uitgevoerd in de positie als te zien op de grote foto. De voetenstand is dezelfde gebleven, maar de heup is meegedraaid om de stoot extra kracht te geven. Oefen deze stoot in een vloeiende beweging, maar zorg ervoor het lichaam te ontspannen tot het moment van raken.
Het is onverstandig om bij het beoefenen van karatestoten de armen geheel te strekken. Dit is slecht voor de gewrichten van uw lichaam. Leer aan om de stoot vlak voor het eind in te houden en nooit de arm met volle kracht te strekken. De filosofie is dat één echte effectieve stoot beter is dan een serie weke aanvallen. Dit geldt zowel voor de wedstrijd als in werkelijkheid. Iedere stoot zal daarom dienen te worden uitgevoerd met grote concentratie en kracht, en evenveel controle.





TRAPPEN (Keri)

De toepassing van traptechnieken verschilt van de meeste andere vormen van krijgsgevechten. De mogelijkheid om een trap te geven naar kruis, hoofd, knie, voet of maag geeft de meeste karateka in het gevecht een voordeel ten opzichte van beoefenaren van andere aanvals- en verdedigingssystemen. De meest vernietigende aanval van een karatemeester komt van zijn voet. Deze heeft meer kracht dan de stoot. Wees daarom voorzichtig met het oefenen.



VOORWAARTSE TRAP (Mae-geri)

De foto boven toont een krachtige frontale trap naar keel en kin van de tegenstander. Dit is een van de eenvoudigste, maar zeer effectieve karatetrappen.
Oefen hem voor uzelf. Neem de positie in als op de meest linkse bovenste foto. Houd beide vuisten gebald en de linkerknie licht gebogen.
Breng nu uw rechterknie zover mogelijk omhoog als getoond op de tweede foto links boven. Dit is het belangrijkste deel van deze trap.
Strek het been uit, als getoond op de linker illustratie. Oefen deze trap en gebruik daarbij een vrij snelle en vloeiende beweging. Belangrijk is de knie eerst zo hoog mogelijk op te heffen en dan pas het been te strekken. De beenspieren worden gespannen op het moment van raken, wat met de bal van de voet gebeurt. Blijf daarbij in balans.
Andere trappen geeft men ook met de zijkant van voet of hiel.

SPELREGELS

Graduatie. Alle karatescholen hebben een verschillende methode van gradueren. Maar deze zijn alle gebaseerd op de judoprincipes van Kyu (pupil) en Dan (graad) graden. De lagere klassen worden meer beoordeeld op de precisie van de techniek dan op vechtkwaliteiten, maar zodra de leerling meer gevorderd is, moet hij ook deelnemen aan het vrij sparren (kumite).
Kumite (sparren). Daar een karateslag erg gevaarlijk kan zijn, moeten de stoten en trappen in de wedstrijd worden 'gestopt'. De bedoeling is om door de verdediging van de tegenstander heen een aanval uit te voeren, maar deze terug te trekken voordat men raakt. De wedstrijd speelt zich af op een oppervlakte van 9 m² en wordt beoordeeld door 1 hoofd- en 4 hulpscheidsrechters.
Een punt (ippon) – dat in werkelijkheid fataal zou zijn – beëindigt de wedstrijd. Ook wordt waza-ari (bijna punt) gegeven. De scheidsrechters gebruiken een fluit en wijzen met een vlag de winnaar aan.
Kata (oefenvorm). Dit zijn voorgeschreven oefenvormen. De deelnemer wordt hierbij beoordeeld op precisie van beweging en houding. Iedere kata is in feite een denkbeeldig gevecht tegen meerdere tegenstanders, van wie de aanvallen worden afgeweerd en die daarna worden uitgeschakeld door een bepaalde techniek. Men beweegt zich daarbij in voorgeschreven richtingen.
Training. Alle karatestijlen zijn gebaseerd op hard en regelmatig trainen. De drie voornaamste trainingsmethoden zijn: basistechnieken, kata, en kumite. Meestal is de minimum-trainingsduur een uur. Enkele stijlen, zoals Shotokan, bewaren het jiyu-kumite (vrij sparren) tot de 3de Kyu is bereikt, meestal na twee jaar harde training. De minder gevorderde karateka mist nog de nodige controle en kan zijn stijl ruïneren door te vroeg te sparren. Basistechnieken, met inbegrip van combinaties van stoten en trappen, worden steeds weer gerepeteerd om de perfecte vorm te bereiken.

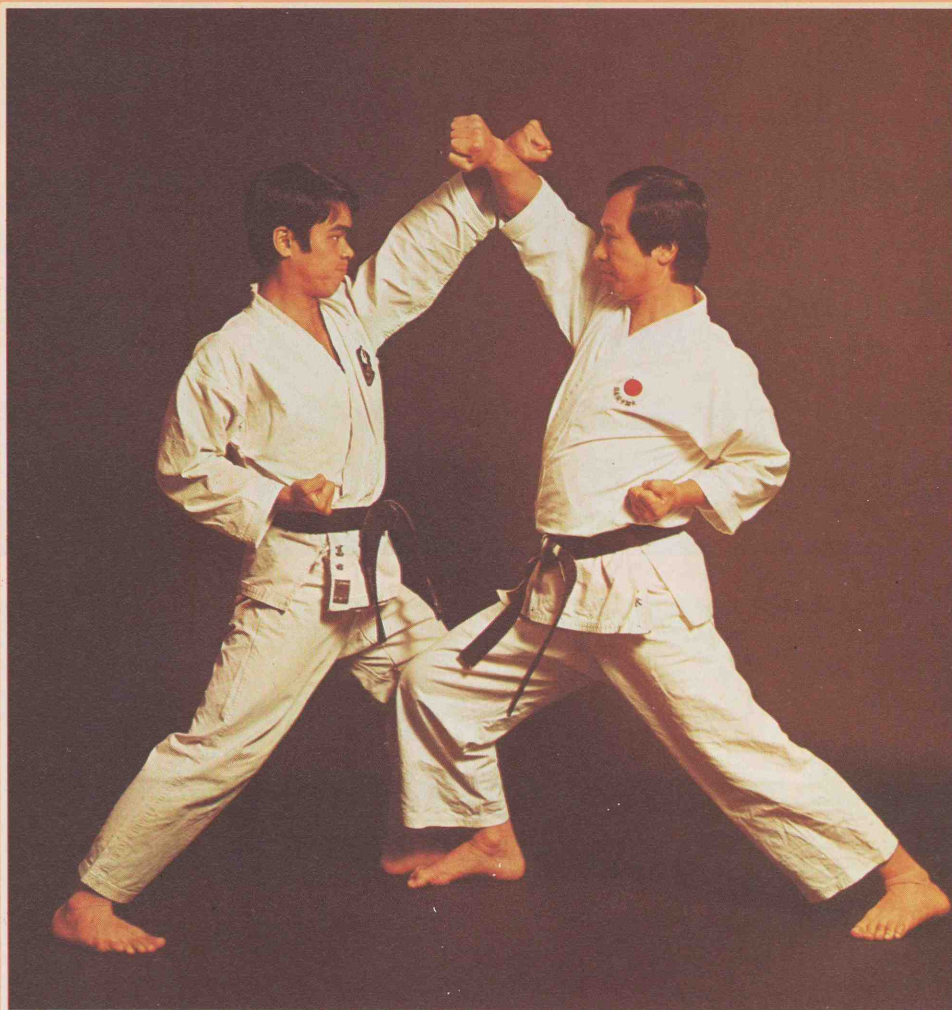


Karate – 3

Kumite (vrij sparren) is een van de meest attractieve aspecten van karate. Het laat gedisciplineerde behendigheid, gecontroleerde snelheid en ongedwongen bewegingen zien van twee tegenstanders die hun lichamen gebruiken op een leerzame en gracieuze wijze. Als men de techniek volkomen meester is, kan men spontaan spelen met snelheid, sterkte en kracht.
Hoewel een beginneling nog geen jiyu kumite traint, zal hij in de les wel leren de verschillende technieken te gebruiken. Eenvoudige enkele aanvallen leert hij weren, bijv. een stoot naar het gezicht (oi zuki jodan) wordt geweerd met een hoge wering (age uke). Het is een begin voor het leren van de kumite. De leerling gaat daarna over tot het leren van de driestapsaanval waarbij hij met een techniek aanvalt, terwijl hij driemaal voorwaarts stapt en de tegenstander al werend driemaal achterwaarts stapt, om dan aan het einde van de derde stap een tegenaanval uit te voeren, zoals de tegengestelde stoot (gyaku-zuki).
De daarop volgende vijfstaps-kumite (gohon kumite) is eenvoudig dezelfde oefening met twee stappen meer. Dit soort oefeningen helpt om zelfvertrouwen en vaardigheid te verkrijgen, en de leerling voor te bereiden op de latere kumite-training.
De volgende stap is het variëren van de technieken onder leiding van de leraar, totdat de leerling zover is dat hij zelfstandig het éénaanvals-kumite (Jiyu Ippon Kumite) kan beoefenen.
Ten slotte is de leerling klaar om het vrije sparren (Jiyu Kumite), een van de meest gevorderde aspecten van karate, te beoefenen, waarbij de vrije aanvallen worden gestopt juist voor de tegenstander geraakt wordt. De reden hiervoor is duidelijk het gevaar dat de tegenstander geblesseerd zal raken als de vitale punten van zijn lichaam geraakt worden. In een test bewijst de leerling dat hij in staat is de krachtigste technieken vlak voor het doel te stoppen.
De juiste opvatting van het vrij kumite is het zoeken van openingen in de verdediging en klaar te zijn voor de aanval. Tegelijkertijd gereed te zijn om een aanval te weren en met een tegenaanval te beantwoorden. In de wedstrijd wordt dit gedaan totdat één karateka met een techniek scoort. Er zijn verschillende plaatselijke of landelijke wedstrijden en kampioenschappen waar de karateka aan kan meedoen. Hierdoor kan hij ervaring opdoen en het geeft hem een goede mogelijkheid zijn vaardigheid met anderen te vergelijken. Hij kan zijn technieken daarbij op anderen uitproberen.
Om de technieken te leren toepassen in een wedstrijd, moet men deze beoefenen onder het toeziend oog van een leraar, die dan ook steeds verbeteringen kan aanbrengen. Daarom is het dan ook absoluut noodzakelijk om lid te worden van een karateschool of -club.
Intussen kunt u wel beginnen om de technieken van deze lessen aan te leren. Indien u met een vriend oefent, wees dan zeer voorzichtig en voer de technieken langzaam uit, zodat u geen blessures veroorzaakt. Wilt u technieken op snelheid gaan uitvoeren, doe dit dan alleen. Iedere vorm van sparren dient uitsluitend te worden beoefend onder leiding en toezicht van een leraar.
Het voordeel dat u van karate kunt verkrijgen staat in verhouding tot de toewijding en inspanning bij de training. De inspanning wordt beloond.

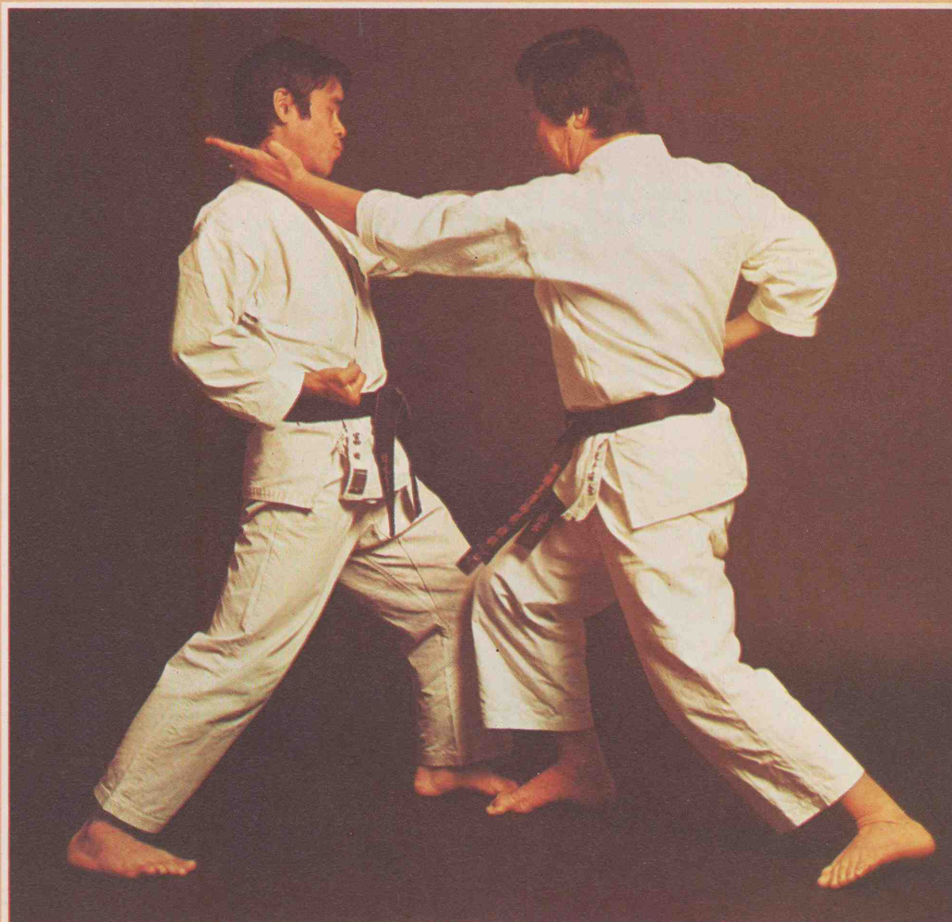
HOGE WERING/OPEN HANDSLAG

De bovenste rechter foto toont rechts een afweer tegen een stoot met een hoge wering (Age uke). Na de wering staat hij in een ideale positie om een tegenaanval uit te voeren. Deze mogelijkheid om vooruit te denken is van vitaal belang bij vrij kumite. Probeer deze wering uit te voeren met een vriend. Neem beiden de normale houding aan. Uw vriend stapt voorwaarts en stoot, terwijl hij zijn gewicht naar voren op zijn linkerbeen brengt.
U stapt eveneens voorwaarts met uw rechterbeen en weert de stoot met een hoge wering (Age uke). Repeteer deze procedure tot u het beiden goed uitvoert. Wissel af en toe met aanval en verdediging.
De onderste rechter foto toont een tegenaanval van de karateka, die eerst, met succes, een stoot heeft afgeweerd. Als tegenaanval voert hij een open handwering (shuto uke) uit. De heupen zijn belangrijk. Deze bepalen een deel van het tempo en de kracht van de slag. Denk erom niet te raken.



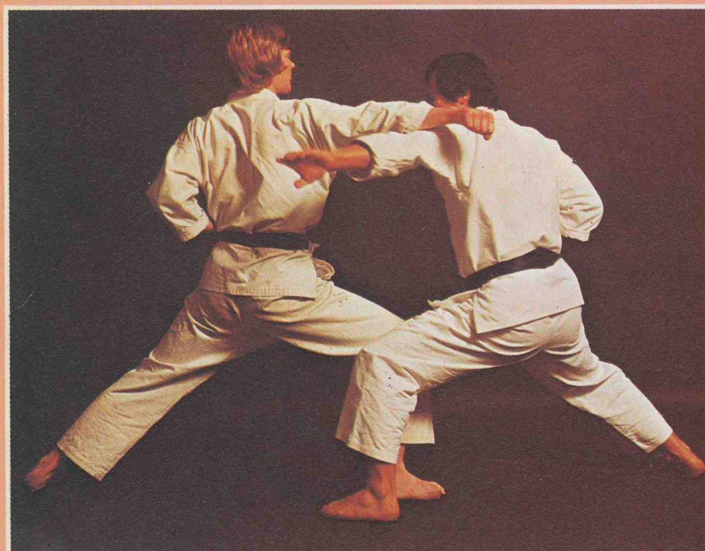
VOORWAARTSE TRAP/ZIJWAARTSE TRAP

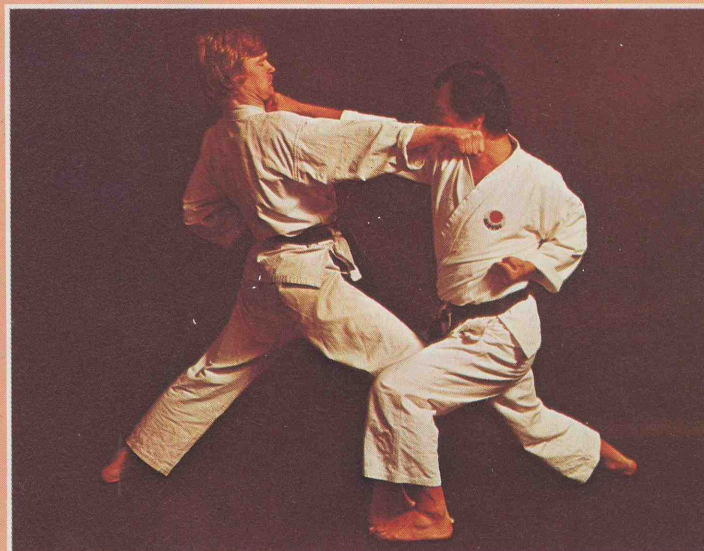
De foto op de linker bladzijde toont een typische situatie van het vrij kumite. De rechter karateka beantwoordt een voorwaartse trap (mae-geri) met een zeer fraai uitgevoerde zijwaartse trap (yoko geri kekomi). Zoals bij bijna alle karatetechnieken ligt een deel van het effect van de tegenaanval in de juiste reactie en timing. Deze tegenaanval vraagt een grote tegenwoordigheid van geest, teneinde van de opening in de verdediging van de tegenstander gebruik te maken. Om dit te kunnen is een langdurige training nodig. Het lijkt gemakkelijker dan het is. Om uit te vinden hoe moeilijk dit is, kunt u dit eens uitproberen met een vriend. Vraag hem om u een voorwaartse trap te geven. U zult bemerken dat u moeilijkheden hebt om de juiste timing te vinden voor het geven van een zijwaartse trap naar de kin, zodanig dat u tegelijkertijd zijn aanval ontwijkt. De enige manier om dit te leren is voortdurend oefenen. Wanneer u denkt dit te beheersen, wissel dan om en geef uw vriend de gelegenheid om deze tegenaanval te leren. Probeer daarna om uw aanval zodanig effectvol te geven dat uw vriend niet in staat is de tegenaanval in te zetten.











STOOT EN TEGENGESTELDE STOOT

De vier foto's boven tonen een meer gecompliceerd deel van het vrij kumite waarbij vier technieken in een aanval en tegenaanval worden uitgevoerd. De linker karateka valt aan met de stoot (oi zuki jodan).
De rechter foto boven laat zien hoe deze met een cirkelwering wordt tenietgedaan, waarbij de verdediger in een tactisch superieure positie komt.
De foto beneden links toont de positie van de beide karateka na de cirkelwering. De rechter karateka bereidt zich voor op de tegenaanval.
De foto rechts beneden laat zien hoe krachtig zijn tegenaanval kan zijn. De tegenstoot is met grote kracht en goede timing gegeven. Dit bewijst de effectieve volgorde van zijn wering en tegenaanval. Oefen deze technieken met een vriend, maar zorg ervoor hem niet echt met een stoot te raken.

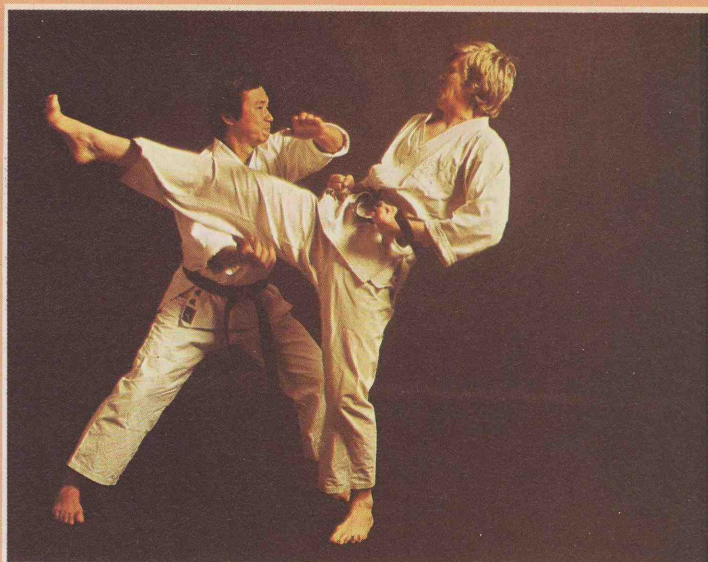
KIAI

Eén van de meest moeilijke punten om aan een beginneling uit te leggen is de karateschreeuw (kiai).
De schreeuw wordt niet gegeven vanuit de keel, maar begint vanuit de buik en explodeert in de mond op het moment van aanval of verdediging.
Deze methode van schreeuwen wordt niet alleen bij karate gebruikt. Zij wordt ook gebruikt door vele moderne sportmensen zoals speerwerpers en gewichtheffers om hun poging meer kracht bij te zetten. De oude krijgers – zoals de Amerikaanse Indianen en de Samoerai – schreeuwden als zij de vijand tegemoet renden, om moed en vechtlust te krijgen. De karateka, die de kiai met zoveel mogelijk overtuiging geeft, zal het effect merken.

ZIJSTAP/OPEN HANDSLAG

De bovenste linker foto op de volgende bladzijde toont twee karateka in de vrije stijl stand. Deze stand wordt normaal gebruikt in alle wedstrijden en is de basis voor alle aanvallen en verdedigingstechnieken.
De bovenste rechter foto laat het begin van de aanval zien. De rechter karateka trapt, terwijl de linker karateka opzij stapt en op hetzelfde moment het been opvangt. Met precieze timing is hij klaar voor een tegenaanval.
De grote foto laat zien hoe hij, met een open handslag, de tegenstander uitschakelt.
De hele volgorde vraagt een goede coördinatie en gevoel voor balans om deze succesvol uit te voeren. Probeer het voor uzelf om de moeilijkheden te begrijpen. Het begin van de tegenaanval is het kritieke deel van de beweging. U moet dan automatisch in een zodanige positie zijn gekomen dat u in staat bent om te slaan, met het gehele lichaamsgewicht achter uw hand.







ENKELVEEG/TEGENGESTELDE STOOT

Deze volgorde is moeilijker dan op de foto lijkt. Om deze met succes te kunnen uitvoeren is een goede beoordeling van de balans van de tegenstander nodig. Alleen indien u zeker bent hem te kunnen werpen, mag u de voet wegvegen. De grote foto boven toont hoe de linker karateka de stoot weert en inkomt voor een enkelveeg. De foto links toont de uitvoering van de val, nadat de enkelveeg is toegepast.
De grote foto op de volgende bladzijde illustreert de uitvoering van de enkelveeg en de voorbereiding voor de afwerking.
Een tegengestelde stoot naar het hoofd beëindigt de combinatie van de tegenaanval en op de foto rechts onder op de volgende bladzijde is de rechter karateka te zien in een verslagen positie.

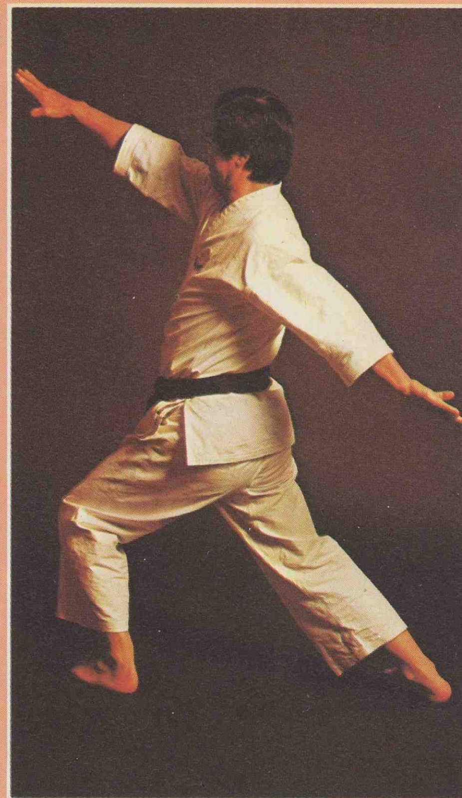
KARATE EN DE KRIJGSKUNSTEN

Vele van de oosterse krijgskunsten zijn verwant met karate. Tai Chi, aikido, judo, wing chun en kenpo hebben gelijkenis in stijl met vele karatetechnieken.
Dit is een van de grote voordelen van het leren van karate. Wanneer u een bepaald niveau hebt bereikt, kunt u verder gaan met het leren van andere krijgskunsten.
Judo bijvoorbeeld is een geheel eigen kunst en tegelijkertijd een perfecte aanvulling op karate.
U kunt de technieken soms gebruiken om uw karatestijl nog effectiever en mooier te maken om te zien.
Het is echter vaak af te raden om reeds andere kunsten te leren, als u zich nog aan het concentreren bent op karate. Het zou mogelijk kunnen zijn dat u te veel wordt afgeleid.



Karate – 4

De resultaten verkregen door het beoefenen van karate zijn meer dan honderd jaar geleden bewezen. Hoewel het voordeel altijd is verheerlijkt, zijn de technieken geheimgehouden. De oude karatemeesters beschouwden hun manier van vechten als een groot geschenk van kracht aan hen die waren ingewijd in het mysterie.
De traditionele en in het algemeen geaccepteerde theorie schrijft de introductie van karate toe aan de Indiase monnik Daruma, die een godsdienstige reis ondernam via Indië naar China. Gedurende deze reis ondervond hij vele moeilijkheden. Maar door zijn uitzonderlijke geestelijke en lichamelijke kracht slaagde hij erin om door de door bandieten onveilig gemaakte landen heen, het Shao Lin klooster in Noord-China te bereiken. Gedurende zijn verblijf in het Shao Lin klooster ontdekte hij dat vele van de monniken, zowel lichamelijk als mentaal, erg zwak waren. Hij stelde een streng en krachtig trainingsschema op, waardoor de monniken weerstandsvermogen en grote lichamelijke en geestelijke kracht verkregen.
Door het bestuderen en overnemen van vele dierlijke gevechtshoudingen en het oefenen op technieken van bestaande strijdmethodes werden de monniken spoedig de meest gevreesde vechters in China.
Om de bestendigheid van zijn strijdtechnieken te verzekeren, ontwikkelde Daruma een lessysteem met 'kata', het onderbrengen van alle bewegingen in vaste delen, die zonder partner worden uitgevoerd. Het waren deze kata's, die een encyclopedie van technieken vormden, die door de tijden heen door oude karatemeesters werden doorgegeven.
De oude krijgskunsten werden verder ontwikkeld op het eiland Okinawa, toen de plaatselijke feodale meester het gebruik van wapens verbood. Het vechten met lege handen leefde op.
Vele plaatselijke technieken werden verweven met de Shao Lin methode. De bewoners van Okinawa werden enorm bedreven in het vechten tegen gewapende tegenstanders. Zij leerden door middel van training van kata's zonder partner, denkbeeldige vijanden op deze wijze uitschakelen.
Zij gaven hun krijgskunst de naam 'Chinese hand', omdat zij afkomstig was uit dit land.
Het was de man aan wie karate de enorme groei te danken heeft, die de naam veranderde in 'lege hand' (Karate). Meester Funakoshi Guhin koos de naam van de boeddhistische filosofie van 'zichzelf leeg overgeven'. Voor hem was karate niet alleen een krijgskunst, maar ook een middel tot karaktervorming. Hij schreef: 'Zoals een gepolijste spiegel al datgene reflecteert wat ervoor staat, en zoals een rustige vallei zelfs het kleinste geluid opneemt, zo moet de karateleerling zijn geest leegmaken van zelfzucht en slechtheid, in een poging op de juiste wijze al datgene op te nemen wat hij kan tegenkomen. Dit is de bedoeling van kara (leeg) in karate.
Funakoshi, die in 1955 op 88-jarige leeftijd stierf, introduceerde voor het eerst deze moderne vorm van karate in 1922 bij het Japanse publiek. Zijn demonstraties van de traditionele krijgskunsten maakten zo'n grote indruk op zijn toeschouwers, dat hij werd overladen met verzoeken om karate te onderwijzen in Tokio. Hij stichtte zijn eigen school en noemde deze Shotokan. 'Shoto' was zijn bijnaam en 'kan' betekent school. De Shotokan vorm wordt ook, met enkele delen van kata's, in deze cursus gepresenteerd. De kata's zijn het fundament van karate en worden zelfs door de karatemeester regelmatig nog getraind.
De toepassingen van enkele bewegingen uit de kata's worden op de volgende bladzijden getoond, demonstrerend hoe deze technieken in het echte gevecht kunnen worden gebruikt. In de uitvoering van kata verenigt de leerling alle weringen, voorwaartse en achterwaartse bewegingen, sprongen, trappen, stoten en slagen, welke in karate worden gebruikt.
Zoals u op de foto's kunt zien, zijn de bestanddelen van kata mooi om naar te kijken en laten een unieke balans en symmetrische vorm zien. Door dit te oefenen kunt u uw houding radicaal verbeteren en leren lopen met vloeiende, gecontroleerde bewegingen. De kata's zijn de beste oefenvorm die er heden ten dage bestaat. Men kan veel leren door deze te oefenen.
Kata leren vraagt veel oefening en een grote toewijding om de uitvoering steeds weer te verbeteren tot hierin een grote mate van vaardigheid is bereikt. Als basis van alle karatetechnieken zijn ze zodanig belangrijk dat een aanzienlijk deel van de training hieraan moet worden gewijd. Vaardigheid in kata betekent echter ook vaardigheid in de technieken, en de beoefening van kata geeft veel vreugde. Er bestaan te veel kata's om deze alle te laten zien. De katabewegingen die in dit boek worden getoond, zijn dan ook bedoeld als introductie.
Oefen deze bewegingen zoveel mogelijk om de juiste waarde ervan te ondervinden. U wilt er beslist meer van leren.



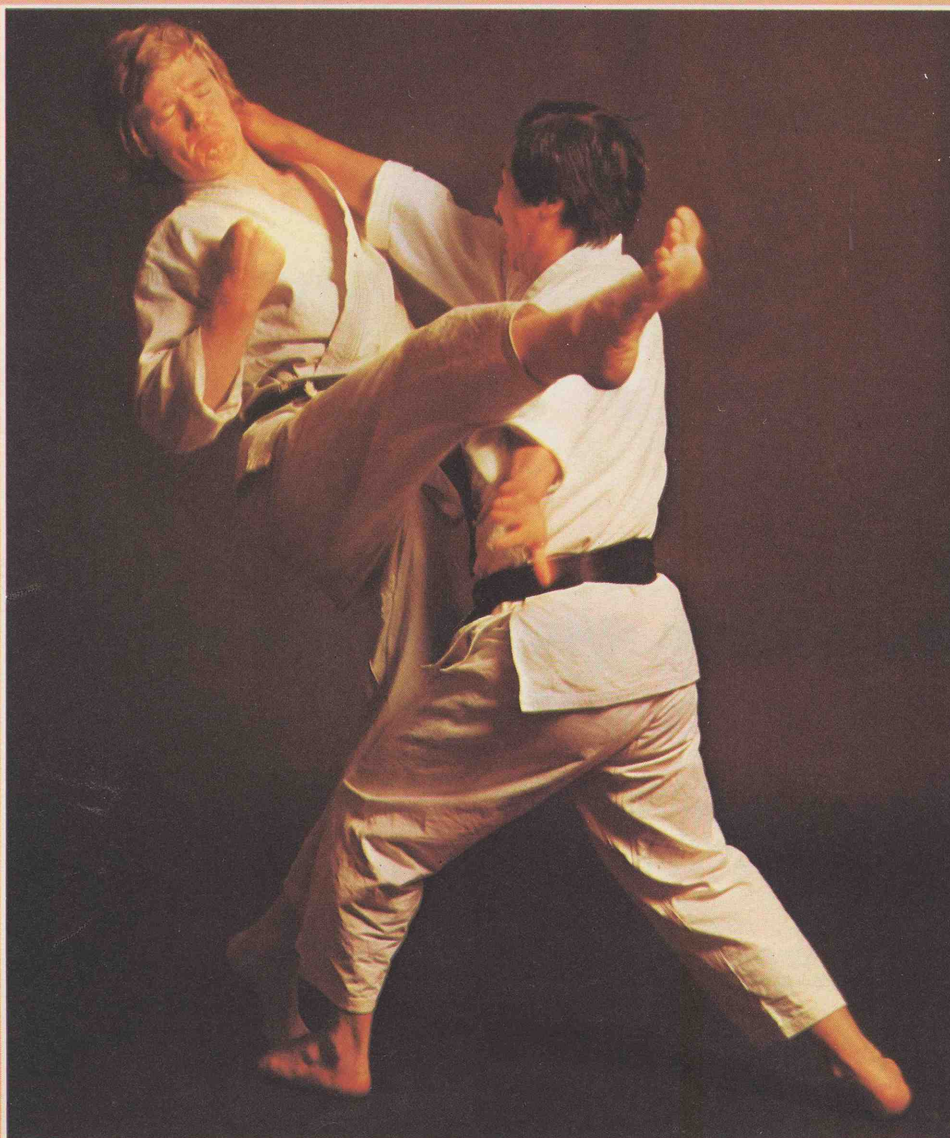
HET NIJU SHIHO KATA

Dit deel uit het Niju Shiho kata demonstreert een gelijktijdige wering en slag bij het omdraaien naar een tegenstander die van achteren aanvalt.
De foto boven toont de kata-stand. Oefen deze voor uzelf. Ga met de benen uit elkaar staan, het voorste been gebogen en het achterste been in een hoek van 45 graden op het lichaam geplaatst. De voorste arm wordt uitgestrekt omhooggehouden. De andere arm, op dezelfde wijze, achter de rug schuin omlaag met de handpalm omhoog.
Wanneer u deze stand hebt nagedaan ontspan u dan en ga weer normaal staan. Probeer daarna met een sprong in de bovengetoonde Niju Shiho positie te komen. Oefen dit om het in de juiste balans en symmetrisch te kunnen uitvoeren.
De bovenste linker foto op de volgende bladzijde laat een aanvaller zien die van achteren nadert. De karateka rechts is zich hiervan bewust en bereidt zich voor om een aanval af te weren.
De onderste linker foto op de volgende bladzijde laat zien hoe de Niju Shiho positie wordt gebruikt voor een effectieve wering en tegenaanval met een slag.
Oefen dit met een vriend, maar pas op dat u hem bij het omdraaien niet raakt.
U zult bemerken dat deze techniek niet eenvoudig is en veel oefening vereist. Wissel af en toe de rollen om, teneinde beide kanten van de beweging te leren kennen.



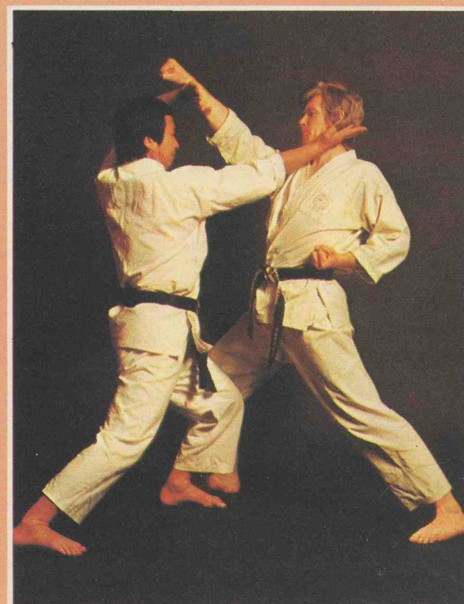
YOGA EN KARATE

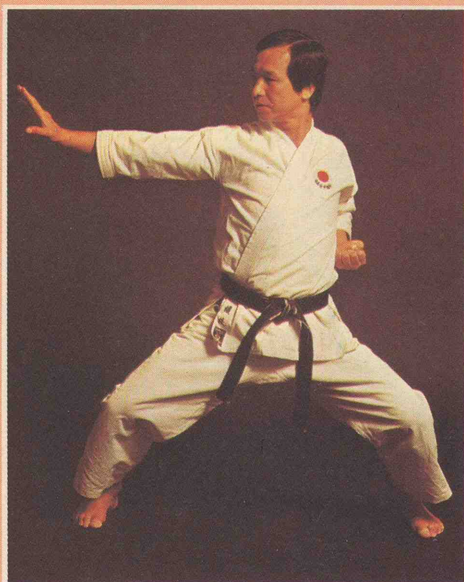
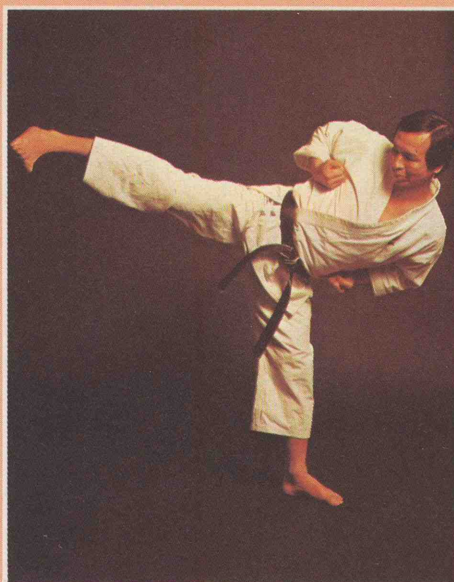
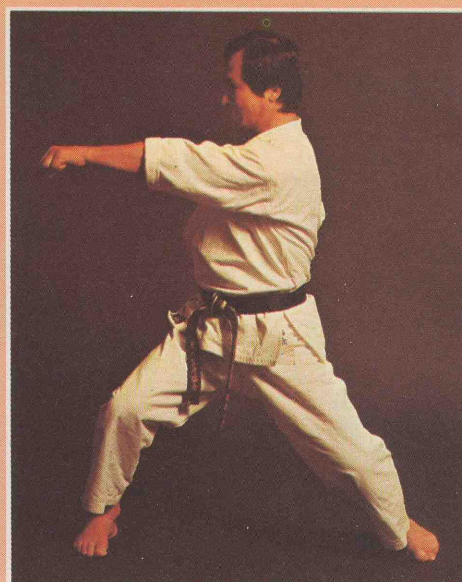
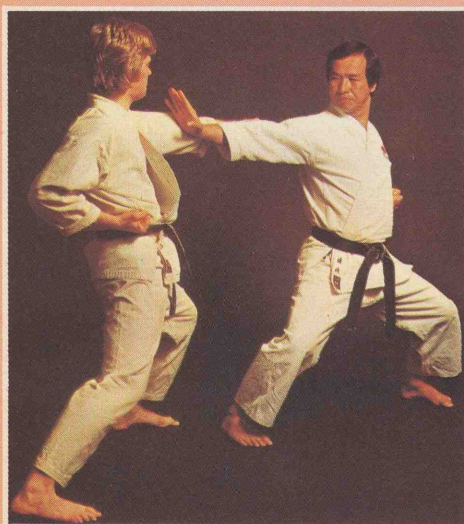
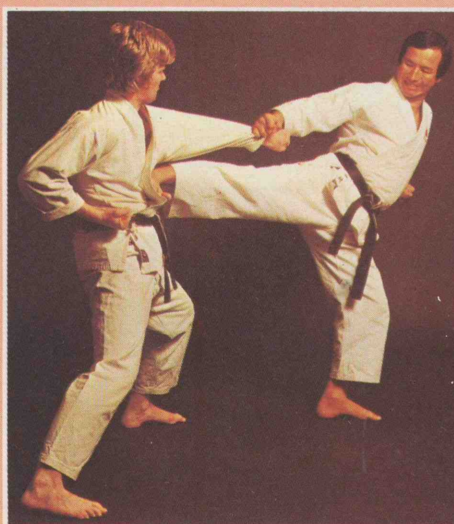
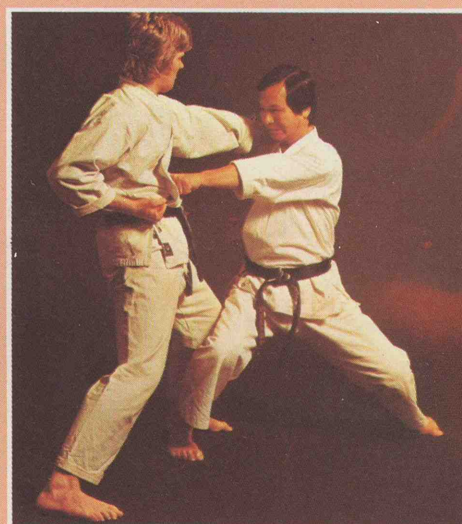
Karate vereist grote soepelheid en beweeglijkheid van de ledematen. Veel leerlingen vinden dat hun spieren en gewrichten stijf worden, zelfs als zij korte tijd de basistechnieken oefenen.
Eén been boven de horizontale lijn te kunnen opheffen, te hurken op de hielen of te draaien in het bekken en balanceren op één been, het zijn allemaal moeilijkheden die de beginner moet doorstaan en overwinnen.
Vele houdingen van hata yoga zijn een ideale aanvullende training voor karatebewegingen. Ze zullen u de nodige soepelheid en kracht geven om de karateoefeningen gemakkelijker uit te voeren.
Bovendien zult u daardoor karate sneller leren, naast het voordeel dat yoga zelf geeft.



HET HEAN YODAN KATA

Dit deel van het Hean Yodan kata kan gebruikt worden om een afweer gelijktijdig met een open handslag naar de nek van de aanvaller te leren. De karateka op de linker foto onder laat de positie zien. Zijn gewicht heeft hij op zijn linkerbeen gebracht. Zijn rechterknie is lichtelijk gebogen om een grote mate van bewegingsvrijheid te hebben wanneer hij voorwaarts uitvalt. De palm van de hand is opgeheven met de duim ingetrokken. Probeer dit eerst zelf en oefen daarna met een vriend, die u dan moet aanvallen met een stoot, die u tracht te weren.



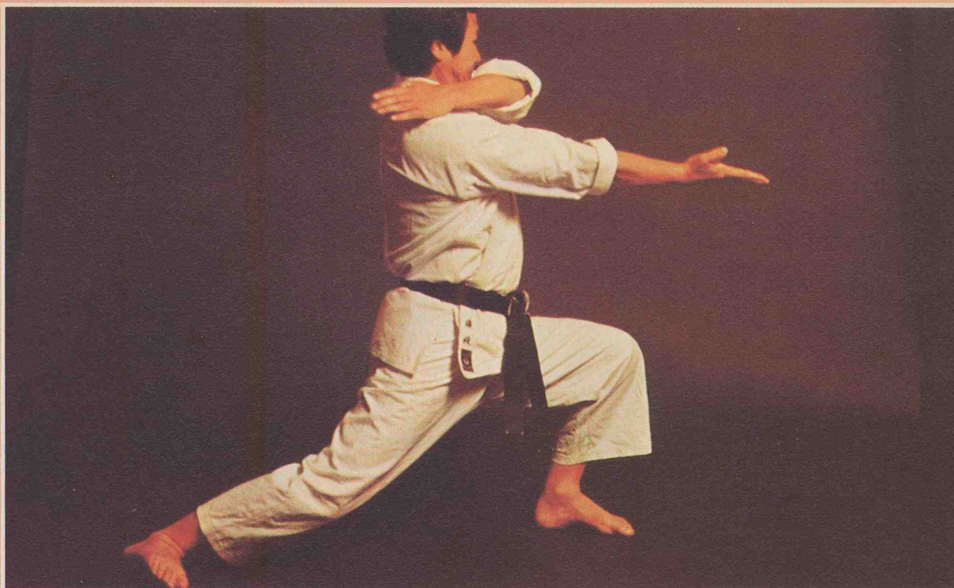
HET NIJYU SHIHO KATA

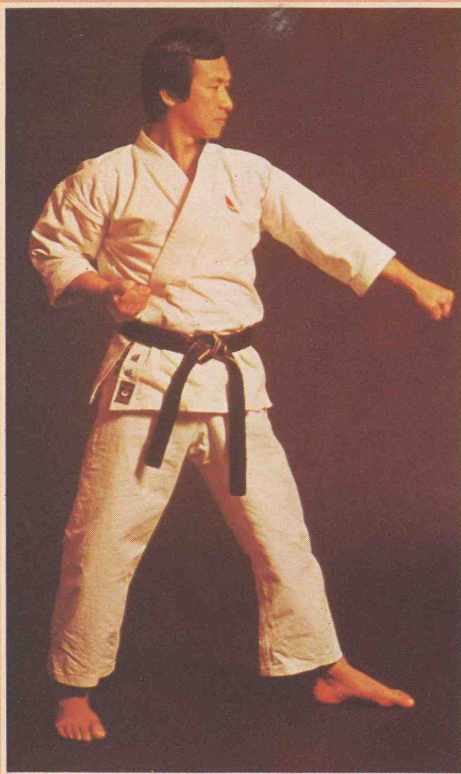
De bovenste drie foto's tonen drie bewegingen uit het Nijyu Shiho kata.
De foto links toont een stand, die een goede balans en controle vereist.
De middelste foto geeft het vervolg van het kata. De karateka geeft een zijwaartse trap met zijn rechtervoet, tegelijk is de rechtervuist gebald, terwijl hij deze dicht bij de schouder houdt.
De foto rechts toont het slotgedeelte van de serie. De karateka heeft zijn voet teruggebracht op de grond en heeft deze beweging tevens gebruikt voor het uitstoten van zijn linkerarm. Dit gedeelte van het Nijyu Shiho kata vereist een grote mate van controle. Oefen het voor uzelf. U zult het erg moeilijk vinden om zijwaarts te trappen. Laat het bovenlichaam overhangen als tegengewicht, maar overdrijf niet. Wees meer bezorgd om de beweging tijdig voor het doel te stoppen, dan te proberen werkelijk te trappen.
De benedenste drie foto's laten de toepassing van dit deel van het Nijyu Shiho kata zien.
De foto links toont het eerste deel van het kata dat gebruikt wordt voor het weren van een stoot. Na deze met succes te hebben geweerd, maakt de karateka rechts een tegenaanval met een trap zijwaarts naar de maag, waarvoor hij het tweede deel van het kata gebruikt, als op de foto midden.
De rechter foto toont het tweede deel van de tegenaanval. Nu vervolgt hij met een stoot naar de maag van de tegenstander.
Wanneer u het gevoel hebt dat u de fundamentele delen van het kata beheerst, probeer de technieken dan in een kumitesituatie met een vriend. Oefen voorzichtig. Er zijn zoveel bewegingen te maken dat er kans bestaat dat u een stoot of trap verkeerd beoordeelt en geblesseerd raakt. Om deze reden wordt dit soort oefeningen eerst erg langzaam en zacht uitgevoerd. Alleen als u bemerkt dat het goed gaat, kunt u het sneller doen.

Hoe vaak moet u de karatetechnieken beoefenen? Hoe lang zal de duur zijn van een training of les?
De tijd die u aan karate besteedt hangt af van uw eigen voorkeur en levensstijl.
Indien u les neemt bij een school of lid wordt van een club, worden de lessen voor u georganiseerd en zult u geen moeilijkheden hebben om een leraar te vinden die uw lessen kan vaststellen op tijden, die u schikken.
Wanneer u thuis wilt oefenen, ligt het geheel aan uzelf hoeveel tijd u eraan wilt besteden. Uw kracht en vermoeidheid zullen dan de duur van de training bepalen. Zo zal uw geestelijke instelling invloed hebben op de snelheid van het aanleren.
Wanneer u pas begint karate te leren, zult u een groot gedeelte van uw tijd aan de karatetraining moeten wijden.

HET KANKU-DAI KATA (1)

De foto rechts toont een positie uit het Kanku-dai kata.
Uw hele gewicht dient u op het linkerbeen te plaatsen. Strek uw rechterbeen achterwaarts zover als u kunt. Draai de tenen van de rechtervoet naar buiten, zodat de kant van de voet de grond raakt. Plaats uw handen op de manier van de karateka op de foto. De foto beneden laat dit deel van het kata in gevechtssituatie zien. De karateka rechts valt aan met een stoot. De linker weert deze af en plaatst gelijktijdig een slag naar het kruis. Hij kan doorgaan met deze beweging door de binnenkant van het been te pakken en de tegenstander te werpen. Wees voorzichtig als u dit beoefent.





HET KANKU-DAI KATA (2)

Dit is een variatie op hetgeen op de vorige bladzijde werd getoond en laat zien hoe een tegenstander uit balans kan worden gebracht en tegen de grond geworpen
De foto links toont de katavorm van de techniek, gebruikt op de foto beneden. Na de steek naar het kruis grijpt hij de knie van de tegenstander, terwijl hij de stoot blijft blokkeren. De tegenstander is nu uit balans.
Op de bovenste foto van de volgende bladzijde toont de karateka hoe hij doorgaat met het opheffen van het been totdat de tegenstander zijn balans heeft verloren en hulpeloos is overgeleverd, zoals te zien is op de onderste foto van de volgende bladzijde.
Indien u dit met een vriend oefent wees dan bijzonder voorzichtig als u hem tegen de grond gooit.
Er bestaat gevaar dat een van beiden zijn nek blesseert of zelfs een rib breekt. Nogmaals, oefen dit gedeelte langzaam en voer het tempo niet op voordat u absoluut zeker bent het voorzichtig te kunnen uitvoeren en goed te vallen. Wanneer u dit gedeelte van het Kanku-dai kata beheerst, probeer het dan uit te voeren met de bewegingen, getoond op de vorige bladzijde. De bewegingen zijn niet zo moeilijk als andere karatetechnieken, zodat u deze betrekkelijk snel kunt leren.
Oefen dit en andere katadelen zoveel u kunt. Er zijn veel meer kata's, die u dient te leren als u wilt doorgaan met het verkrijgen van vaardigheid in karate en daarin de zwarte band wilt behalen.
Omdat kata een belangrijk onderdeel van karate is, moet u dit leren van een karateleraar (sensei). Daardoor voorkomt u in het begin technieken verkeerd aan te leren. Indien deze eerst verkeerd zijn aangeleerd, is het moeilijk ze later weer te corrigeren. Dit komt omdat iedere beweging zolang dient te worden getraind tot het een tweede natuur is geworden.



BEWEGEND ZEN

Vele karateka trainen jaren en beheersen nog niet de zen-filosofie achter karate. De karateka moet streven naar een complete beheersing van zijn lichaam en geest, zodat beide harmonisch samenwerken.
Een timide en verlegen persoon zal bijvoorbeeld leren deze gevoelens uit te sluiten en kalm en bewust te blijven. Een agressief persoon zal leren zijn impulsief verlangen naar aanvallen te controleren. Daar staat tegenover dat woede een groot deel aan sterkte en kracht produceert. De karateka zal zijn geest zodanig ontwikkelen dat hij die woede kan opwekken wanneer hij wil. En toch moet hij inwendig zijn kalmte bewaren om alles de baas te blijven. Het ontwikkelen van de geest is moeilijker dan het aanleren van techniek.

Karate – 5

Karate voorziet u van een excellente verdediging in geval van een aanval. Het schenkt geen magische kracht, maar geeft niettemin een bepaald gevoel van superioriteit.
De filosofie achter karate staat geen misbruik van krijgsvaardigheden voor, maar geeft aan dat, wanneer het onvermijdelijk is, het met zoveel mogelijk inzet gebruikt wordt. Het is niet ondenkbaar dat, hoewel de mogelijkheid misschien klein is, u in uw leven zult worden aangevallen of anderen zult moeten verdedigen. De steeds meer voorkomende geweldmisdaden tegen fatsoenlijke burgers, waar zowel de kranten als de televisie melding van maken, onderschrijven dit gevaar.
Het is zeer belangrijk te benadrukken dat het beter is moeilijkheden, indien mogelijk, te vermijden. De beste verdediging is om hard weg te lopen of de aanvaller te overreden.
Indien hij bijvoorbeeld uw geld wil hebben, geef het dan. Uw gezondheid is onbetaalbaar. Het gevaar van een situatie is bepalend voor uw reactie. Als het een punt bereikt, dat u zult moeten vechten, dan zal de kennis van karate uw kansen aanmerkelijk vergroten.
Als u karate wilt leren, moet u ook de gevechtstechnieken beoefenen.



EERSTE SITUATIE

De foto op deze en de volgende bladzijde demonstreert een techniek welke gebruikt kan worden als u in een auto wordt aangevallen – door een lifter bijvoorbeeld. Hoewel de kans klein is dat dit gebeurt, is het goed te weten wat te doen.
De foto boven toont hoe de chauffeur om zijn nek wordt gegrepen, terwijl de wagen stilstaat.
De eerste zelfverdedigingsbeweging is afgebeeld op de foto beneden. De chauffeur spant de halsspieren en drukt zijn schouders omhoog, om te beletten dat hij wordt gewurgd. De bovenste foto op de volgende bladzijde toont hoe de chauffeur zich in een positie manoeuvreert, geschikt voor een tegenaanval.
De onderste foto op de volgende bladzijde toont het belangrijkste deel van zijn verdediging. Hij drukt twee vingers van zijn linkerhand in de ogen van de aanvaller. Indien hij mist, probeert hij het opnieuw totdat de aanvaller de greep loslaat. Het belangrijkste is de eerste reactie van de chauffeur. Hij moet met de rechterhand het stuur vasthouden om te voorkomen dat hij op de achterbank wordt getrokken.









TWEEDE SITUATIE

De foto's op deze twee bladzijden illustreren een situatie waarin twee aanvallers zijn.
De bovenste foto links toont de twee aanvallers nadat zij de eerste aanval hebben uitgevoerd. De rechter aanvaller nadert met een mes, terwijl de ander het slachtoffer in een armklem houdt.
De middelste foto links laat de eerste zelfverdedigingsactie zien. Als de tegenstander binnen het bereik komt, is de cirkeltrap de beste manier om hem te ontwapenen.
De benedenste foto links laat zien hoe de aanvaller met een zijwaartse trap in de maag, met grote kracht uitgevoerd, definitief voor verdere aanvalspogingen wordt uitgeschakeld.
De bovenste twee foto's op de volgende bladzijde laten zien hoe de aanvaller met het mes neergaat, en het begin van de verdedigingsaanval tegen de tweede aanvaller.
De middelste foto op de volgende bladzijde laat zien hoe het slachtoffer draait in de armklem en onmiddellijk terugdraait met behulp van zijn heupen en schouders, zodat de arm van de aanvaller op zijn rug wordt gedraaid.
De twee benedenste foto's van de volgende bladzijde laten de verdere afwerking zien. Door de arm van de aanvaller vast te houden, duwt het slachtoffer hem uit balans, grijpt hem bij zijn nek en trapt met zijn knie in het gezicht om de aanval de kop in te drukken.
Het belangrijkste deel van deze zelfverdedigingstechniek is om al die tijd bewust te zijn van de positie van het mes. Snelheid en verrassing zijn vereist om beide aanvallers te kunnen afslaan.

WAPENS

Iemand die bedreven is in karate is tegen een ongewapende tegenstander beslist in het voordeel. Indien de aanvaller echter een mes of een ander wapen heeft, moet hij erg voorzichtig zijn met de toepassing van zelfverdedigingstechnieken. Zelfs iemand met een mes, die weinig ervaring heeft kan gevaarlijk zijn. Door maar in het wilde weg te steken kan hij veel schade toebrengen. Grote snelheid en bekwaamheid zijn nodig om een gewapende tegenstander uit te schakelen. Ontwikkel deze kwaliteiten door serieuze training.













DERDE SITUATIE

De techniek, gebruikt in de verdedigings- en aanvalssituatie, die op deze twee bladzijden wordt getoond, is voor gevorderden.
Wanneer een ongeoefende probeert deze toe te passen brengt hij zich in een zeer kwetsbare situatie.
De bovenstaande foto's tonen een man, die vermoedt dat er een gewapende aanvaller om de hoek staat. De bovenste foto toont hoe de aanvaller nadert. De ander blijft zo rustig mogelijk opdat hij alle bewegingen van de aanvaller kan horen.
De foto rechts beneden laat zien dat het slachtoffer zich in een positie plaatst van waaruit hij kan trappen. Daarna wacht hij totdat de aanvaller de hoek om komt. De foto op de volgende bladzijde illustreert hoe de aanvaller wordt afgeweerd. Zoals u kunt zien, is hij echter nog steeds gewapend. Het is daarom belangrijk dat de trap snel en erg krachtig wordt gegeven. Hard genoeg opdat de aanvaller zijn balans verliest en veel pijn heeft, waardoor de daaropvolgende verdere tegenaanval niet al te veel moeilijkheden meer oplevert. Indien de trap met volle kracht is gegeven, kan het mes uit de hand worden gewrongen.





Kung fu – 1

Het woord Kung fu betekent niet, zoals vele mensen denken, Chinees vechten. Het is meer een frase die kundigheid, hard werken, smaak en buitengewone bedrevenheid of speciale vaardigheid impliceert. Het is ook een algemeen woord voor oefenen. De juiste vertaling voor Chinese vechtmethoden is chung-kuo chu'an, wat eenvoudig betekent Chinese vuist of hand. Er zijn waarschijnlijk net zoveel stijlen van het Chinese boksen, als er stijlen van karate bestaan en iedere individuele stijl heeft technieken overgenomen van andere stijlen. De meeste stijlen worden aangetroffen op het Chinese vasteland.

China, een volkrijk land van enorme afmetingen heeft een lange en arme historie, die teruggaat tot ver voor de Christelijke jaartelling. Bij gebrek aan geschreven informatie is de afkomst van Chinees boksen, of Kung fu waaronder het in het westen bekend is, erg moeilijk met enige autoriteit vast te stellen. Het is echter, zoals karate, nauw verbonden met het Shao Lin klooster en de reizende monnik Bhodidharuma (zie karate deel).

De ontwikkeling van Kung fu is verbonden met de regio waar de verschillende stijlen van afkomstig zijn. In het bergachtige Noord-China bijvoorbeeld, waar het dagelijkse leven van de plaatselijke inwoners meebrengt dat zij sterke benen krijgen, zijn de stijlen gericht op het gebruik van benen en voeten en werden namen gebruikt als wing chum, pa kia, tam tuie, biddende roofsprinkhaan en aap. In het zuiden, rond de rijstvelden, waar de inwoners door hun werk in of op het water sterke armspieren ontwikkelden, werden de bovenlichamen gebruikt in gevechtstechnieken.

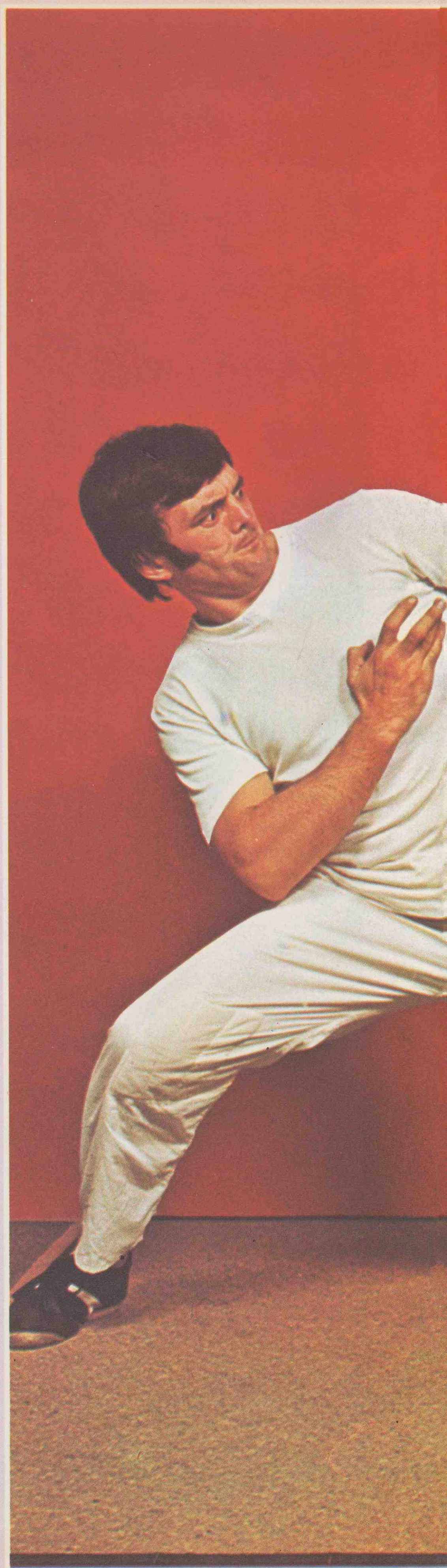
Ondanks deze variaties kunnen de systemen verdeeld worden in twee secties, de uiterlijke en de innerlijke. Alle stijlen gebruiken een theorie van een van beide ofwel een mengeling van beide. De uiterlijke wordt het beste omschreven als de harde, agressieve en krachtige zijde van Kung fu, waarvan de beoefenaren openlijk vijandig optreden. De innerlijke is een zachte en buigzame stijl van vechten, waarbij meer defensief en met ontwijken van aanvallen, voordat de tegenaanval plaatsvindt, wordt gevochten. Nogmaals echter, in sommige systemen treft u beide aan.

Het oefenen en demonstreren van de vormen is enorm populair bij Kung fu beoefenaren. Deze vormen (kata's geheten bij karate) tonen vele gracieuze, dierlijke bewegingen, die in iedere stijl zijn opgenomen. Zij laten de gracieuze, vloeiende bewegingen zien, behendige bewegingen en precieze controle, nodig in de gevechtssituatie, die wordt uitgebeeld. Sommige vormen zijn hard en snel, andere weer zacht en soepel in uitvoering.

Kung fu vormen, evenals karate kata's, zijn trainingsmethoden, welke zowel alleen als in een groep beoefend kunnen worden. De beoefening verhoogt de technische uitvoering en concentratie en geeft de Kung fu beoefenaar soepelheid en weerstandsvermogen, zodat hij zich volledig kan ontplooien.

Kung fu is nauw verbonden met de Zenfilosofie. Zoals reeds vermeld, zijn de nieuwe vormen van Chinees boksen afkomstig van de monniken van de Shao Lin tempel, die van 's morgens vroeg tot 's avonds laat werkten en daarna uren besteedden aan meditatie. Het was geen filosofie van de oude Chinese meesters om openlijk hun ongelooflijke vechtcapaciteiten te tonen. Toen bijvoorbeeld koning Idsuan van Chou hoorde van de vermaarde vechter Po-Lung, ontbood hij hem aan zijn hof om zich persoonlijk ervan te overtuigen of Po inderdaad over dergelijke onvoorstelbare krachten beschikte. In eerste instantie was hij verbaasd over het magere lichaam van de man voor hem. Toen hem gevraagd werd naar zijn vermaarde kracht, antwoordde Po eenvoudig en gedwee: 'Ik kan de vleugels van een herfst cicade weerstaan en het been van een sprinkhaan pakken.' De koning brulde: 'Ik kan tien volwassen buffels bij de staart trekken en met mijn blote handen de huid van een rinoceros aftrekken, en toch schaam ik mij voor mijn zwakte. Hoe komt het dan dat jij zo vermaard bent?' Po antwoordde: 'Ik was een leerling van Tsu-Shang-Chini, wiens sterkte en kracht zonder weerga waren in de gehele wereld, terwijl zijn familie het niet wist, omdat hij ze nooit gebruikte.'

De laatste tijd hebben televisie en bioscopen veel aandacht aan Kung fu besteed, hetgeen Kung fu een grote mate van populariteit heeft gegeven. Vele moderne mensen stellen prijs op de voordelen die Kung fu te bieden heeft en zijn bereid hiervoor hard te studeren en te trainen. Zij zullen over de beloning zeker tevreden zijn. Op de volgende bladzijden worden vele stijlen en technieken van Kung fu getoond.

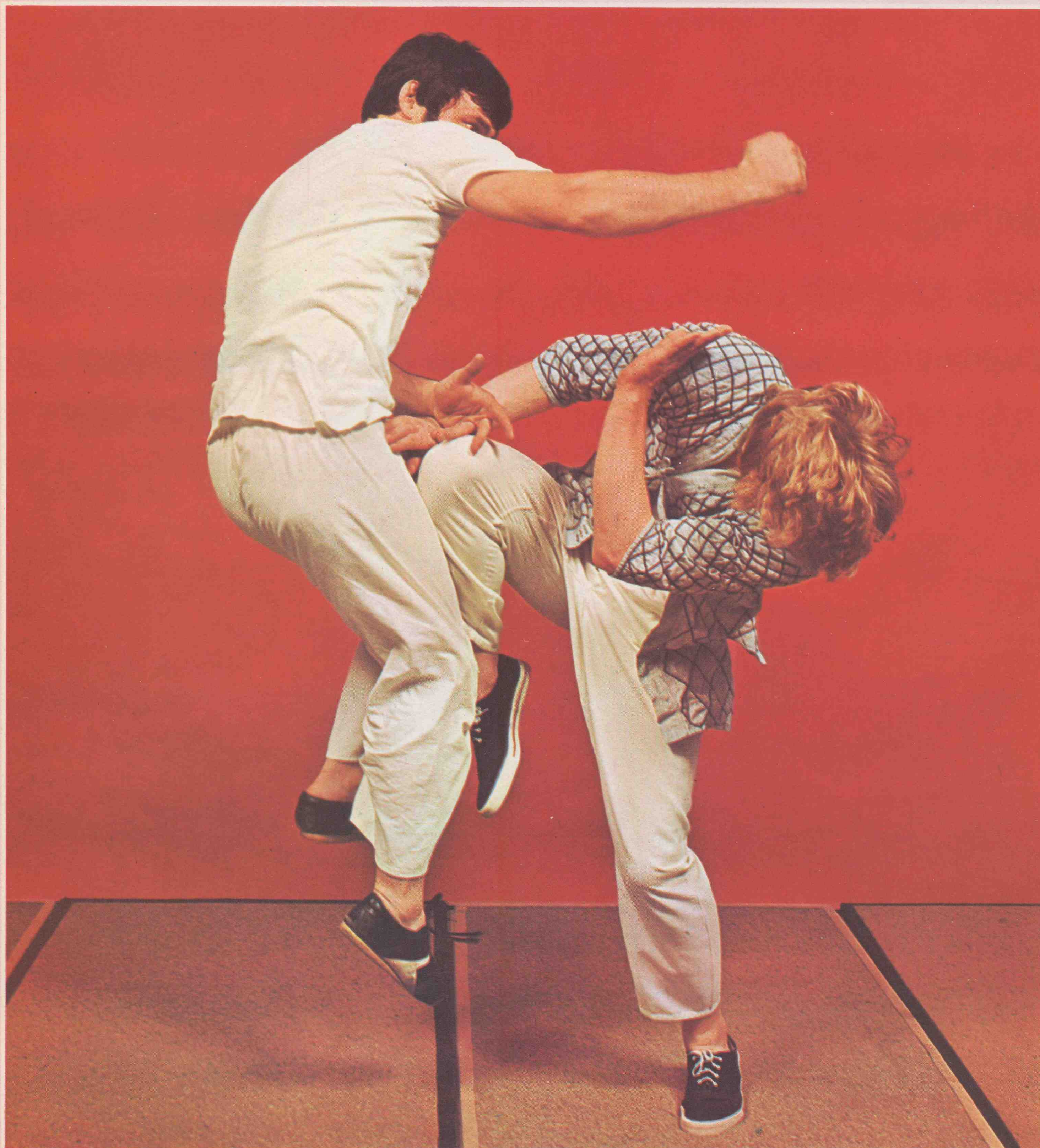


DE TIJGERSTAARTTRAP

Deze foto toont een tijgerstaarttrap, hetgeen een sterke achterwaartse traptechniek is, waarbij de benen hard en snel worden uitgetrapt, zoals een tijgerstaart.



DE ONTWIKKELING VAN KUNG FU
De ontwikkeling van het Chinese boksen is sterk bevorderd door de ontelbare oorlogen en gevechten die in vroeger tijden de verschillende stammen in China verslonden.
Een traditionele Chinese bokser kan niet vergeleken worden met een moderne westerse, die uitsluitend onder direct toezicht, met de handen mag stoten.
Conventioneel Chinees boksen is een kunst van zelfverdediging, waarbij diverse trappen, stoten, slagen, grepen, worstel- en werptechnieken worden gebruikt. Het uitschakelen van de tegenstander is het enige doel, onverschillig hoe lang men nodig heeft om zijn tegenstander te overwinnen.
Technieken als krabben, bijten en oogsteken worden al snel toegepast als de meer orthodoxe methoden geen resultaat opleveren.
De Kung fu beoefenaar moet ook een of meer wapens leren gebruiken, zoals de boog, het zwaard, de stok of dergelijke wapens, omdat hij kan worden uitgedaagd tot een duel, dat niet alleen wordt uitgevochten met handen en voeten, maar ook met wapens.



DE HAMERSLAG

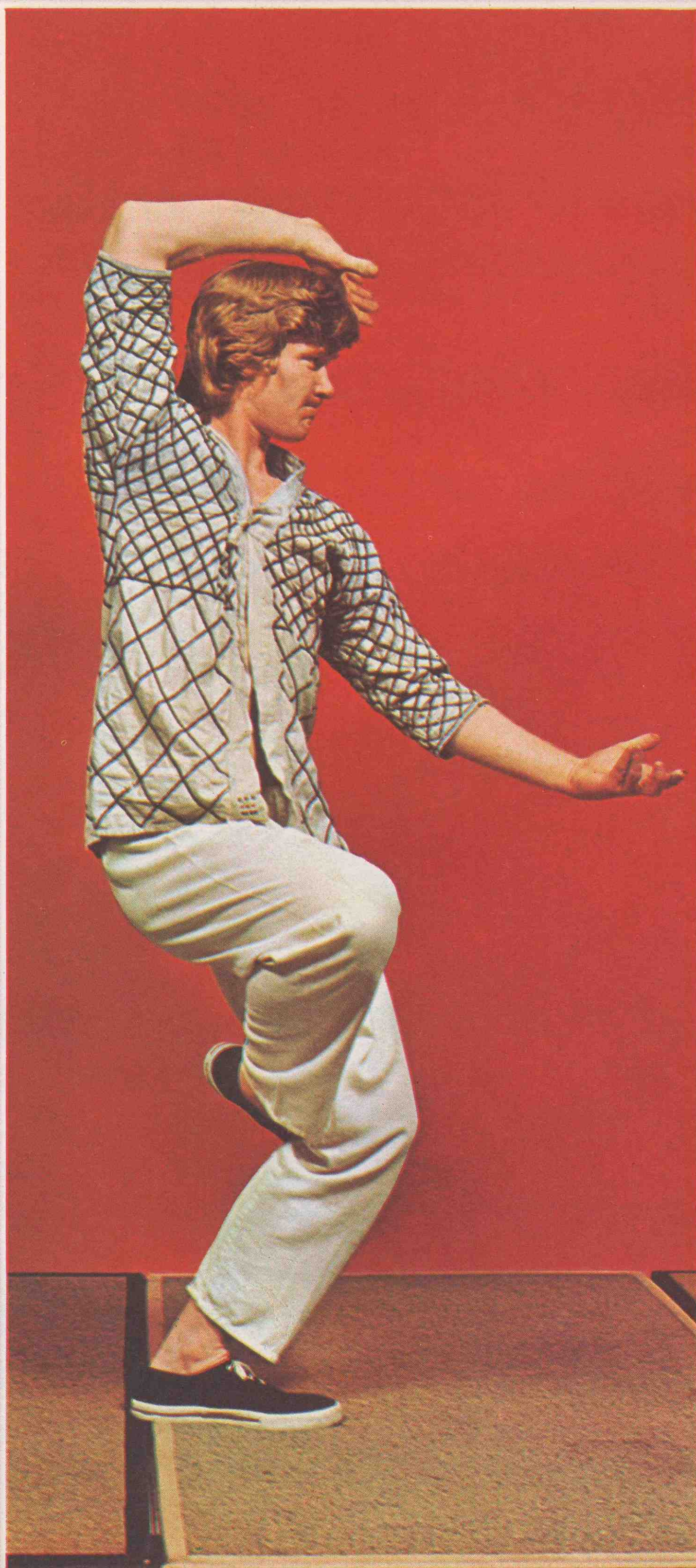
De linkerfoto toont een hamerslag naar het hoofd. Let erop dat daarbij knie en linkerhand van de verdediger in een zodanige positie worden gehouden, dat zij een bepaalde mate van verdediging geven.
Onthoud: één slag zal niet altijd een tegenstander uitschakelen. Men moet altijd voorbereid zijn om door te gaan.

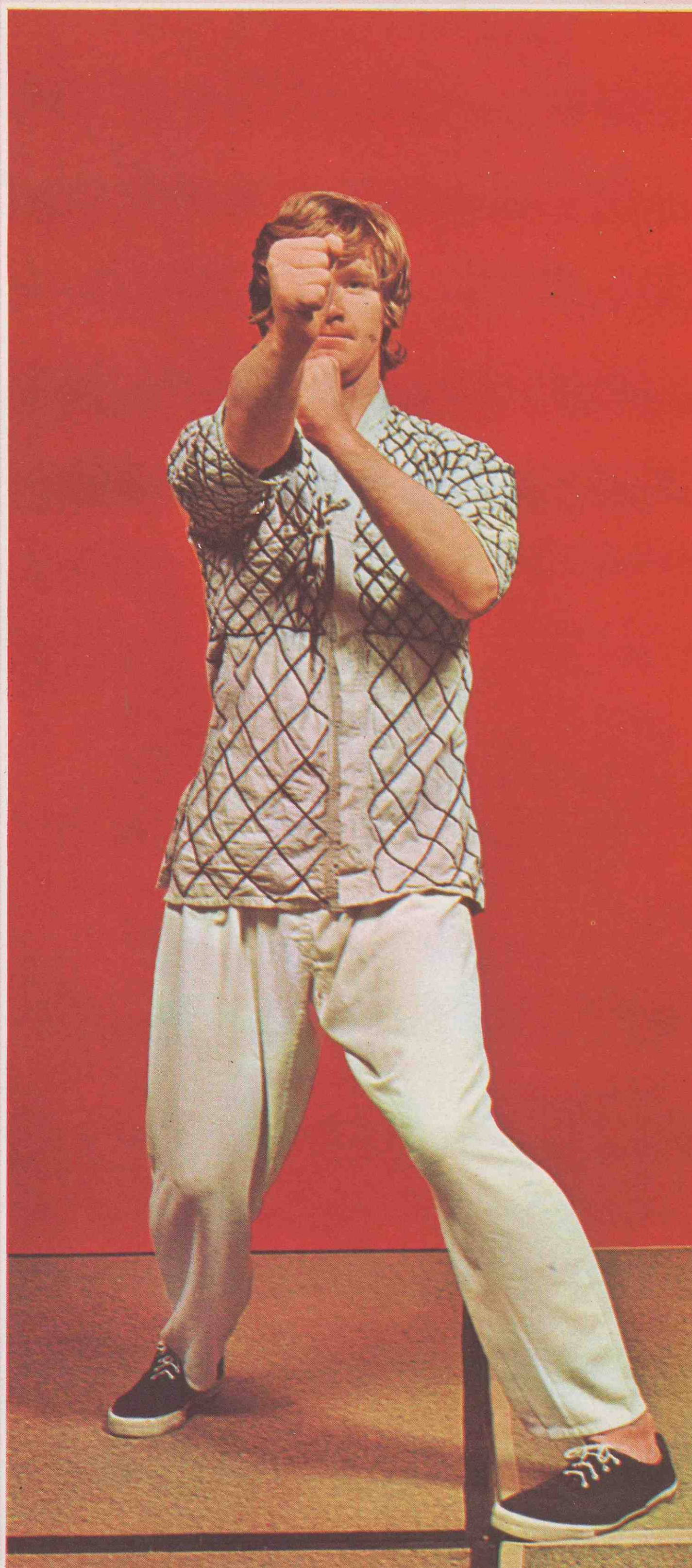
DE KRAANVOGELSTAND

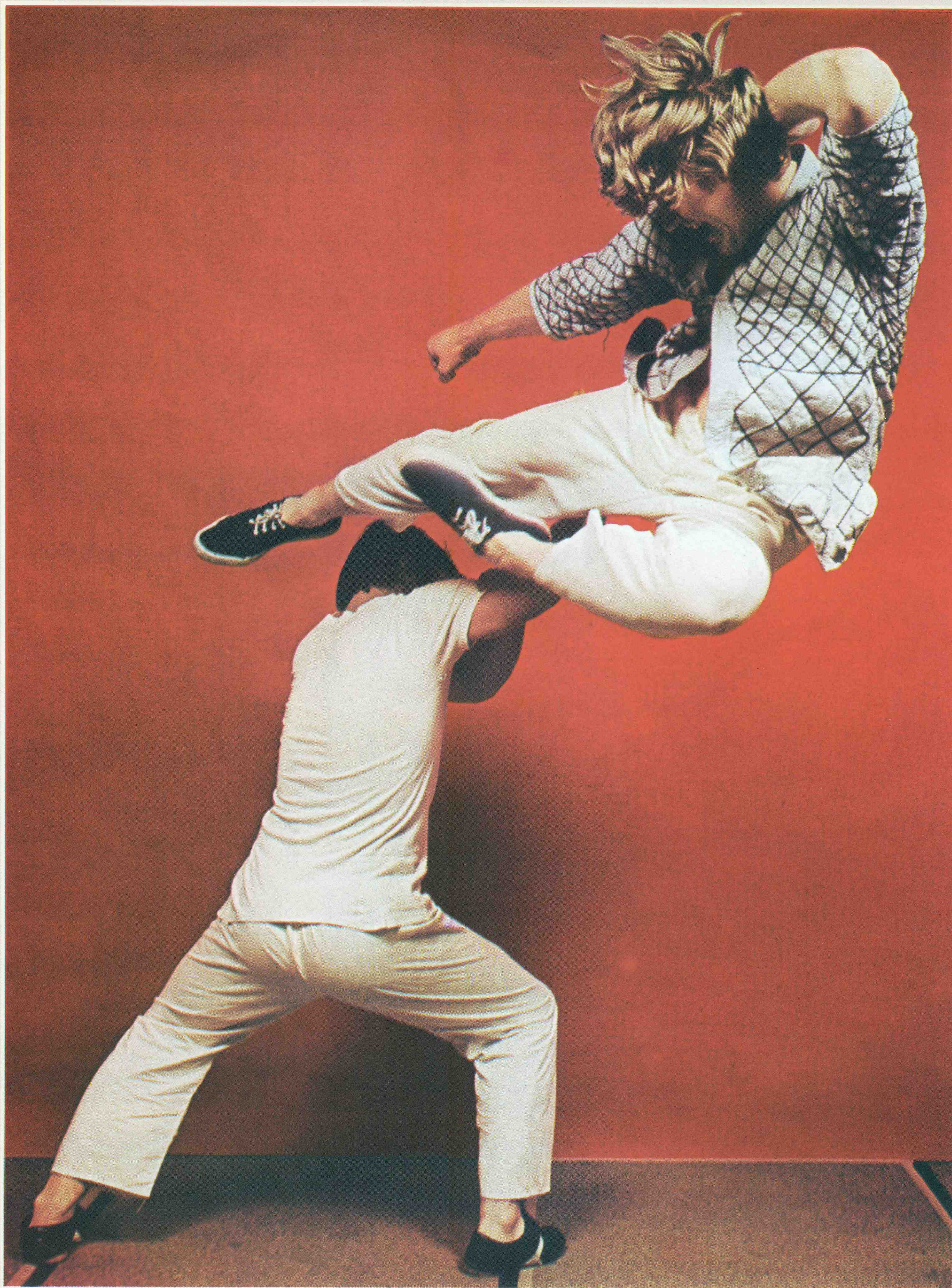
De foto hierbeneden toont een klassieke houding, gebaseerd op het gevecht tussen een tijger en een kraanvogel. In nabootsing van een kraanvogel staat de verdediger op één been en spreidt zijn handen en armen als vleugels. Het is heel gebruikelijk om in Kung fu gevechten diverse houdingen van dieren aan te nemen.

DE ZUIDELIJKE GEVECHTSHOUDING

De foto hierbeneden toont een Kung fu gevechtshouding, afkomstig uit Zuid-China. De benen vormen een rotsachtige basis, terwijl handen en armen klaar zijn voor het afvuren van snelle stoten en tevens om aanvallen te blokkeren. Men vecht bij voorkeur met handen en armen.

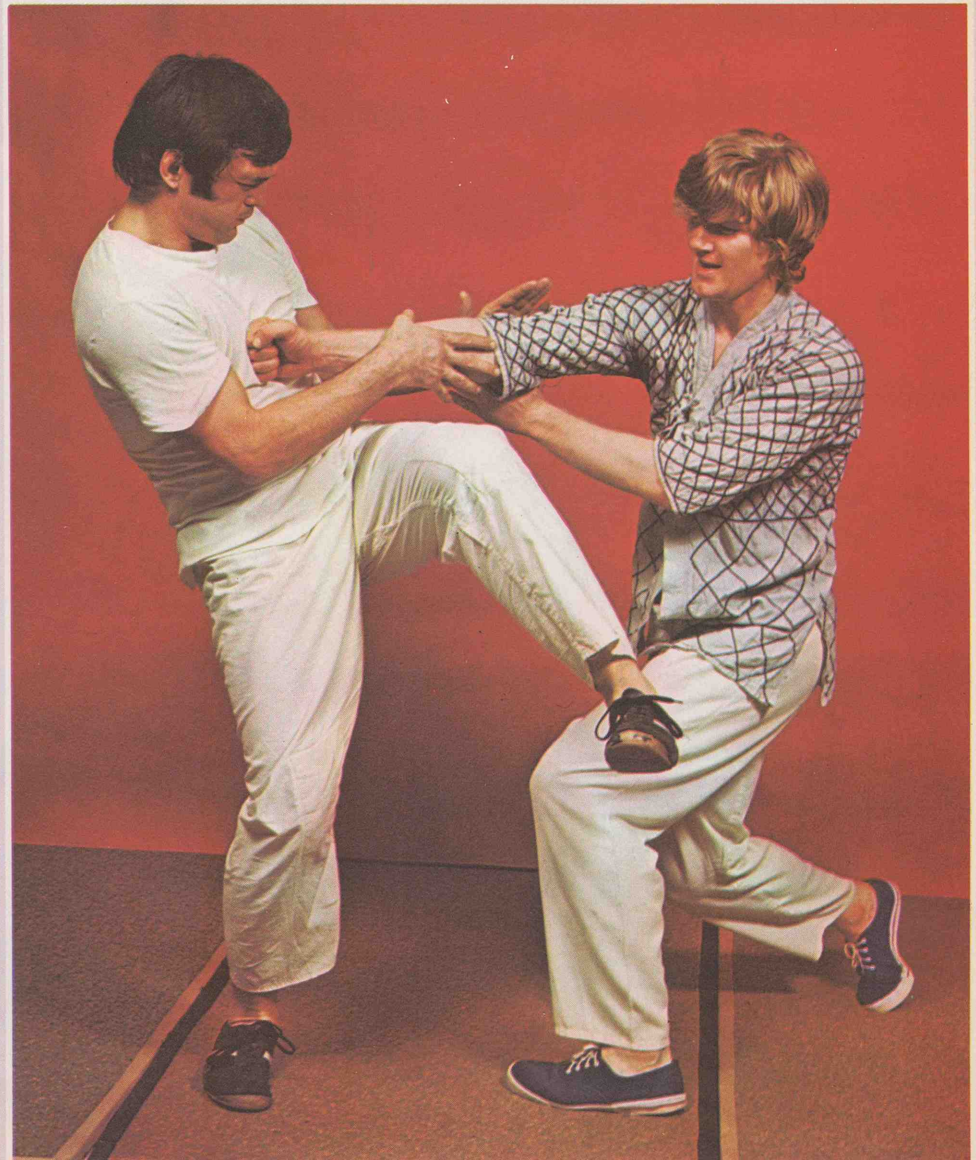






Kung fu – 2

Indien u Kung fu wilt leren, dient u eerst een goede leraar te vinden. Een leraar, die niet alleen zelf een goede vaardigheid bezit, maar die tevens in staat is zijn kennis over te brengen op anderen. Met een dergelijke leraar bent u op weg naar een beter en vollediger begrip van uw lichamelijke en geestelijke capaciteiten.
De training voor beginners bestaat uit het aanleren van de technieken. Dit vereist een voortdurend herhalen van oefeningen om vaardigheid te verkrijgen. Het gebruik van iedere techniek moet worden uitgelegd.
Samen met een partner worden iedere beweging en contrabeweging geoefend. Uiteindelijk wordt de uitvoering een onbewuste handeling. Hierna volgen vele uren training om ieder deel te perfectioneren. Net zo lang tot de leerling in staat is de vormen met kracht uit te voeren, gracieus en volkomen in hermonie; dan begint hij iets te begrijpen van de filosofie van de grote meesters, welke achter deze vormen ligt.
Daarna zal de Kung fu beoefenaar overgaan tot het vrije gevecht. In vele Kung fu scholen draagt men beschermers voor lichaam, hoofd en schenen, en handschoenen en schoenen, opdat de leerlingen met elkaar hun trap-, stoot- en slagtechnieken kunnen beoefenen. Hierdoor krijgen zij een beter begrip voor de technische uitvoering in een werkelijke gevechtssituatie en het nodige incasseringsvermogen, zonder elkaar te blesseren. Eenmaal gekozen voor een bepaalde Kung fu stijl of een systeem, zult u – naar verhouding van de tijd die u besteedt om te oefenen – beloond worden. Uiteindelijk krijgt u een complete controle over zowel lichaam als geest.
Om de vechttechnieken van Kung fu uit te leggen, moet men de innerlijke en uiterlijke methode kennen, ook wel bekend als Yin en Yang.
Kort gezegd concentreert het innerlijke systeem zich op de kracht van binnenuit, de aanval ontwijkend om dan schijnbaar zonder moeite de tegenstander te overmeesteren. Ontspanning en ademhalingstechniek zijn daarbij twee belangrijke factoren. Met cirkeltechnieken wordt de aanvalskracht, door beetpakken en rondtrekken, aan de verdediger voorbijgeleid, waardoor hard en zacht elkaar ontmoeten. Ook kan een tegenaanval worden ingezet nog voordat de werkelijke aanval zijn doel heeft bereikt. Dit om enkele voorbeelden te noemen.
De sensatie van vechten tegen iemand die de innerlijke methode gebruikt, is gelijk aan de sensatie van de val in een zwembad. Het water biedt geen weerstand om binnen te komen, maar daarna is men overgeleverd aan de bewegingen van het water, hetzij ruw of kalm. Op dezelfde wijze, met weinig weerstand wordt de aanvaller overgeleverd aan de kracht van de verdediger.
De uiterlijke methode is de sterke en directe, agressieve vorm van Kung fu, waarbij kracht met kracht wordt overwonnen. Beide, de innerlijke en uiterlijke methode, zijn erg gecompliceerd en overlappen elkaar, zodat een scheidingslijn bijna niet te trekken is. Het is voldoende te zeggen dat het voor een ieder die Kung fu wil leren, nodig is jarenlang te trainen, alvorens men enig begrip krijgt van wat met deze twee zeer gecompliceerde systemen kan worden bereikt.



DE VLIEGENDE ZIJWAARTSE TRAP

Deze foto toont de spectaculaire vliegende zijwaartse trap. Zulke sprongtechnieken werden meestal gebruikt om over obstakels, zoals gevallen tegenstanders, te springen of tegenstanders te paard uit hun zadel te trappen. Soms werden vliegende technieken ook gebruikt tegen de paarden zelf. De getrainde Kung fu vechter kende de kwetsbare delen van een paard net zo goed als hij die kende van een man.

DE DIRECTE STOOT

De foto rechts toont een sterke rechte stoot naar de solar plexus. Zo'n stoot kan iemand tijdelijk in ademnood brengen, en moet daarom niet worden gebruikt.



DE VLIEGENDE SCHAAR

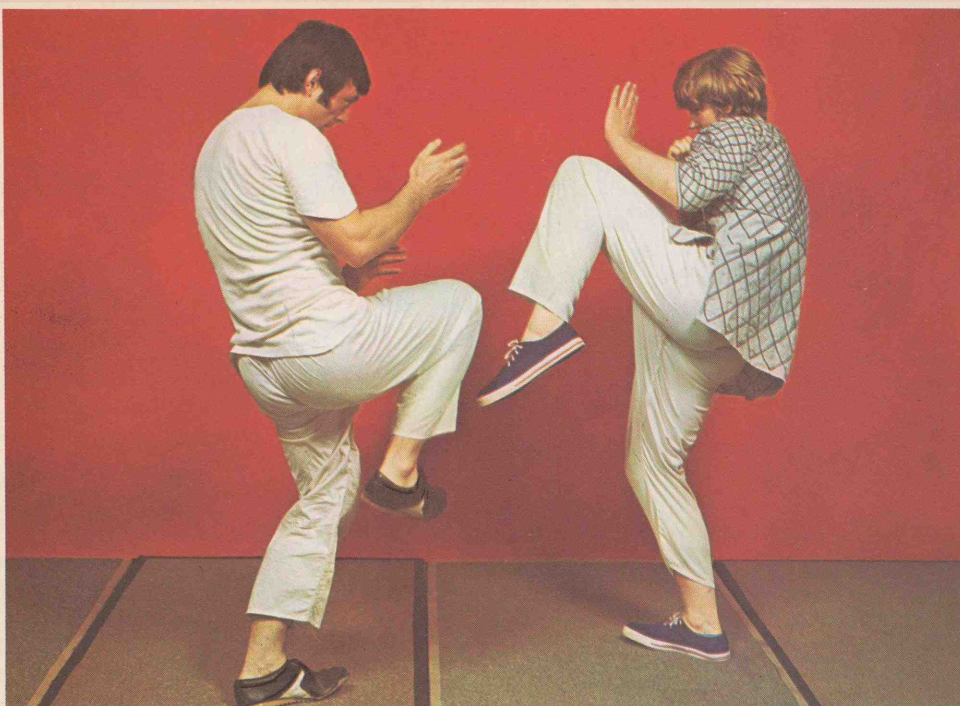
De foto hierboven toont de uitvoering van de vliegende schaar. De man links is naar voren gesprongen, waarbij hij met zijn benen een schaarbeweging maakt. Na contact te hebben gemaakt, wordt de tegenstander verstrikt naar de grond gebracht.

HET VERVOLG

De foto rechtsbeneden toont het vervolg. Hij houdt met de linkerhand vast en geeft met de rechter een open handslag tegen de keel van de tegenstander. Een getrainde Kung fu vechter is in staat om een snelle beweging te vervolgen met een andere techniek.

DE NOORDERSTAND

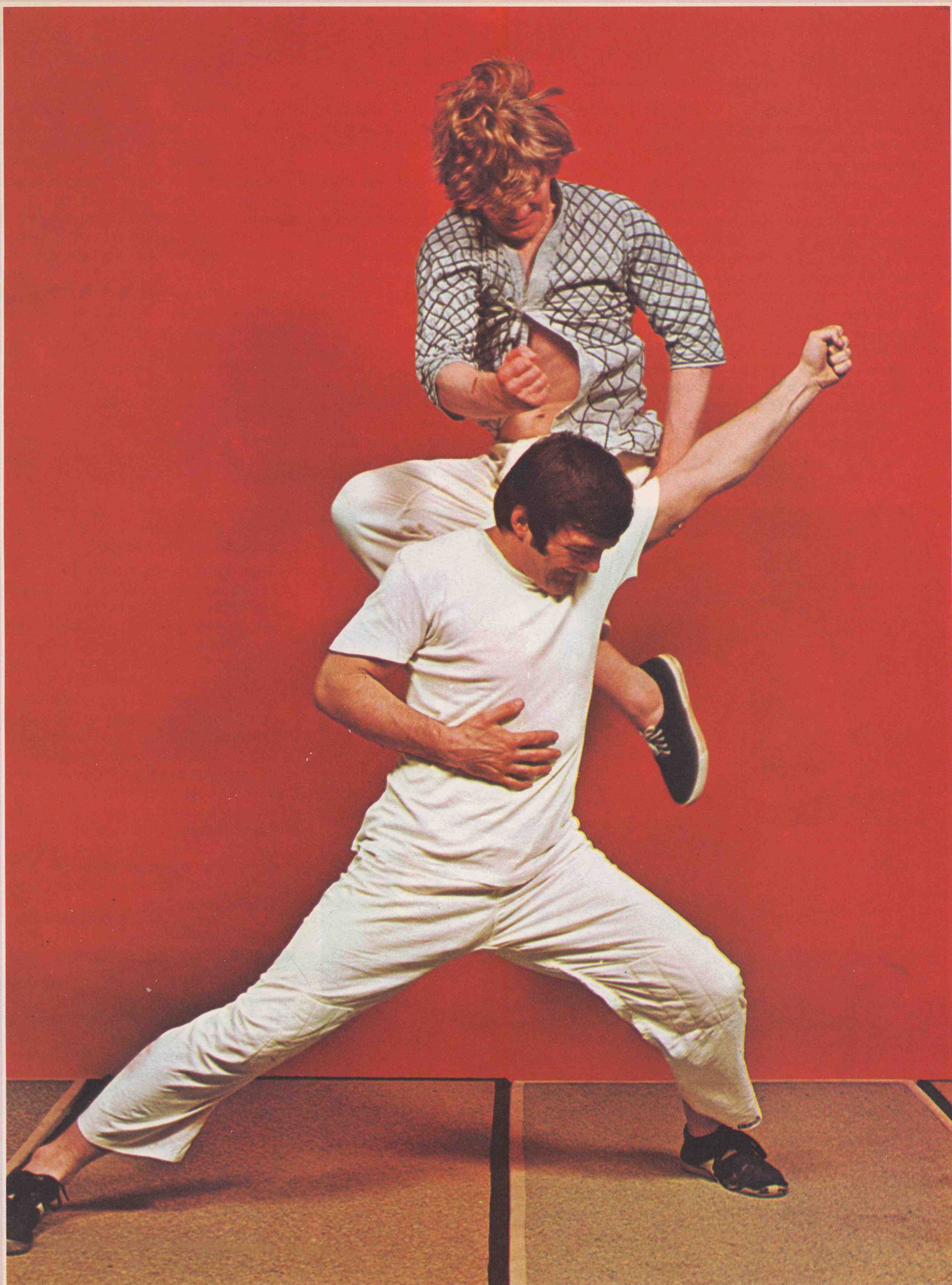
De foto rechtsboven toont een Kung fu gevechtshouding, afkomstig uit het bergachtige noorden van China. Beide tegenstanders hurken laag, maar zijn in staat met grote snelheid voorwaarts te springen. Deze stijl is een nagebootste houding van een tijger.



VERDEDIGING
De foto links toont twee tegenstanders, die hun armen en benen gebruiken ter bescherming van de kwetsbare delen van hun lichaam. Hoewel het hierbij mogelijk is om het standbeen weg te vegen, dient men te bedenken dat beide tegenstanders snel bewegen.

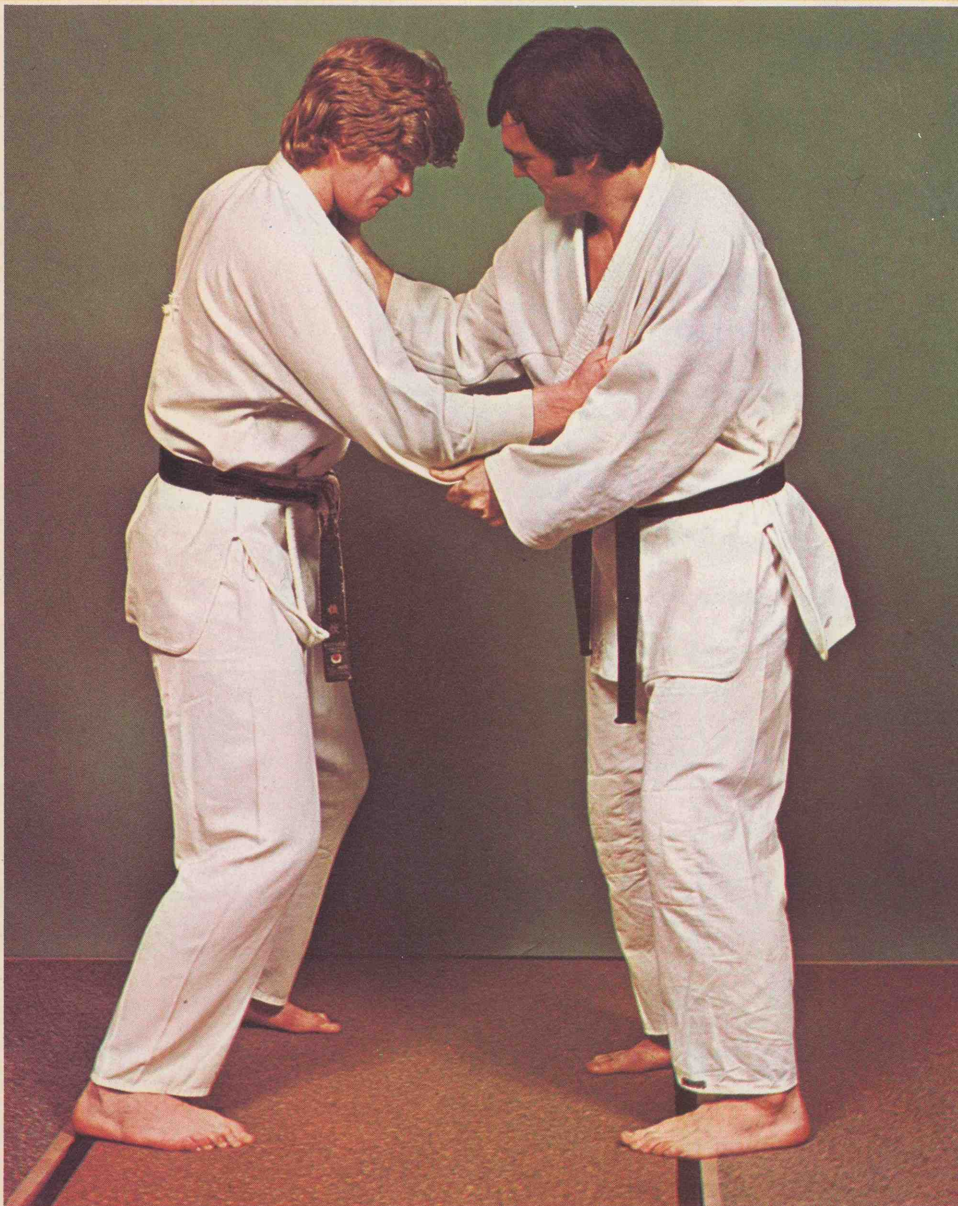
DE TEGENAANVAL
De foto hierbeneden geeft een excellente indruk van een trap, die door de man rechts wordt geweerd, terwijl hij gelijktijdig een slag met de andere hand geeft. Men ziet echter dat de ander dit heeft voorzien en met de handpalm weert.

SPRONGTECHNIEK
De foto rechts toont een andere sprongtechniek. Dit is een vliegende hamerslag naar het hoofd. Dit soort technieken wordt gebruikt tegen gewapende aanvallers, nadat de aanval is ontweken.



Judo – 1

Judo is een opwindende, sterk makende en plezierige moderne sport. Het is afkomstig van jiu jitsu, een oude kunst van ongewapend gevecht.
Volgens de overlevering werd het door de Chinese monnik Chin Gadin naar Japan gebracht, hoewel daar weinig met zekerheid over bekend is. Wat echter ook de juiste herkomst is, jiu jitsu won snel aan populariteit en verspreidde zich over heel Japan. De ontelbare burgeroorlogen en vetes, die Japan destijds kende, zorgden voor verdere uitbreiding. Voor de Japanse samoerai (ridders) was de kennis van een van de vele systemen van jiu jitsu een belangrijk onderdeel van hun training. Een verordening van 1871, die de samoerai's verbood zwaarden te dragen, moedigde de beoefening verder aan.
Aan het einde van de negentiende eeuw formuleerde dr. Jigoro Kano het judo, dat in het westen populair werd. Dank zij zijn inspanning werd het de eerste oosterse krijgskunst, die over de gehele wereld weerklank vond.
Vanaf de eerste dag dat men een dojo (oefenzaal) binnenkomt, wordt men gevangen door de enorme atmosfeer. De nieuwe leerling zal steeds meer, zijn leven lang, voor zijn inzet worden beloond.
Volgens dr. Kano is judo een manier om zo effectief mogelijk gebruik te maken van zowel lichamelijke als geestelijke kracht en sterkte. Door toegewijde en gedisciplineerde oefening voor het verkrijgen van perfectie in aanval en verdediging, zuivert het lichaam en geest, en vormt de geestelijke waarde van judo het gehele bestaan. Op deze wijze kan iemand zichzelf perfectioneren en daardoor een waardevolle bijdrage leveren aan de wereld.
De technieken van judo zijn vele en het gebruik van een bepaalde beweging hangt af van de situatie. Judo leert door verfijnde techniek brute kracht te overwinnen door mee te geven met de tegenstander. De kunst van judo ligt in de mogelijkheid om de lichaamsbewegingen van de tegenstander juist te interpreteren. Bijvoorbeeld als de tegenstander beschikt over een kracht van 3 en uzelf over een kracht van 2, zal zijn kracht het winnen van de uwe. Wanneer u echter uw kracht voegt bij de kracht van de tegenstander, door te duwen als hij trekt, dan verdubbelt u uw kracht.
Dit is een van de fundamentele begrippen voor goede judotechnieken, die worden verkregen door vaardigheid, gecombineerd met het op gracieuze wijze tenietdoen van de bewegingen van de tegenstander.



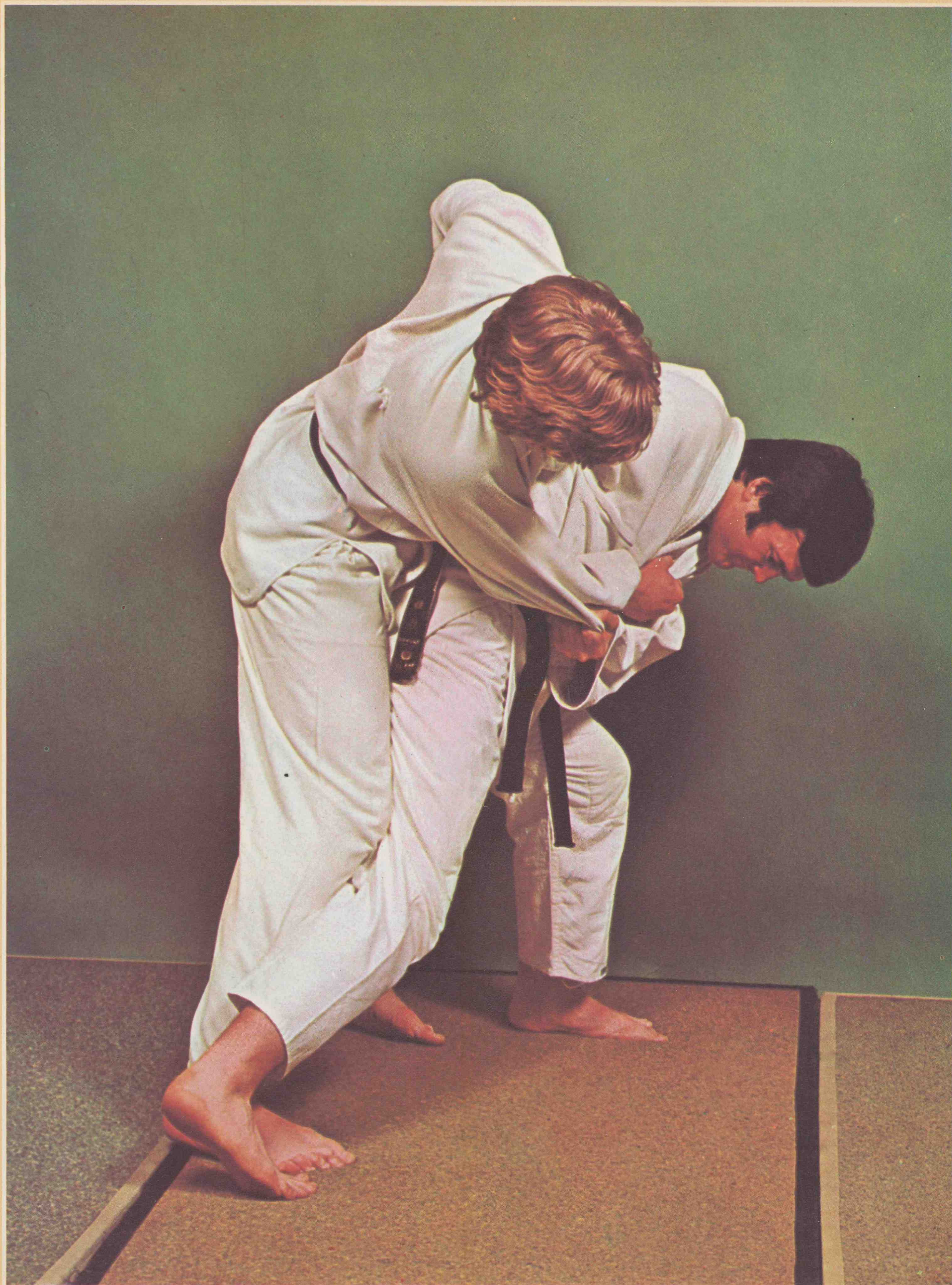
OPEN JAPANSE KAMPIOENSCHAPPEN
Deze vermaarde Japanse kampioenschappen werden voor het eerst in 1948 gehouden. Er waren geen gewichtsklassen, met als resultaat dat – hoewel lengte en gewicht in judo geen rol spelen – grote mannen met een gemiddeld gewicht van 96 kg vaak de titel wonnen. Deze kampioenschappen zijn het topevenement van de Japanse judokalender; de deelnemers kwalificeren zich in regionale selecties. In deze voorronden wordt veel opwindend judo getoond, maar als de druk voor de naderende finales hoger wordt, neemt de avontuurlijke aanvalsdrift af en wordt men voorzichtiger.

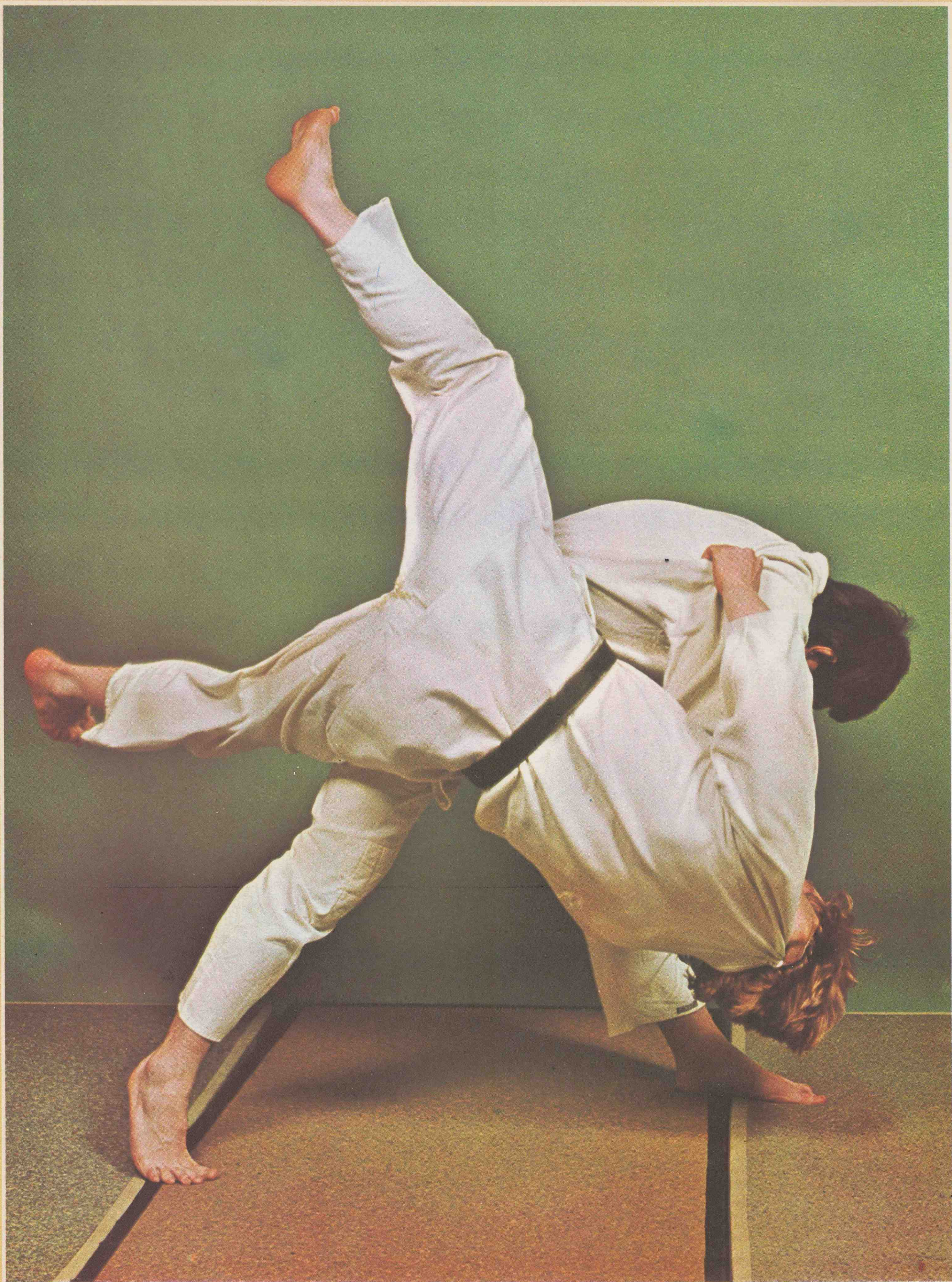
NORMALE VOORBEREIDING

De foto links toont twee judoka in de correcte uitgangshouding. In deze positie grijpen beiden de linkermouw en rechterrevers beet om een vaste greep te krijgen, nodig voor een sterke worp en een goede verdediging. Sterke handen en goed ontwikkelde armen zijn nuttig bij de voorbereiding van een werptechniek.

DE TAI-OTOSHI

De foto rechts toont de positie voor tai-otoshi (lichaamsval). In deze worp heeft de rechter judoka zijn rechterbeen voor de tegenstander geplaatst. Het is van belang goed contact te houden om te kunnen werpen.







HET VERVOLG

De foto links toont het vervolg van de tai-otoshi, afgebeeld op de vorige bladzijde. De uitvoerende judoka vervolgt zijn armbeweging, waarbij hij de tegenstander voorwaarts naar de grond trekt.

DE VOLTOOIING

De laatste foto toont de voltooiing van de worp. Let op de uitgestrekte arm van de vallende judoka. Door het slaan met arm en hand op het moment dat hij de grond raakt, breekt hij de meeste kracht van de val. Het is van belang dat een judoka nooit nalaat het valbreken te beoefenen.

DR. JIGORO KANO

Weinig mensen hebben zo hard gewerkt om een nieuwe sport populair te maken als dr. Jigoro Kano, de grondlegger van judo. Kano promoveerde in 1881 aan de keizerlijke universiteit in Tokio en bezocht vele jiu jitsu scholen, in een behoefte naar lichamelijke vorming. Na bestudering van de technieken, smolt hij de beste principes van ieder samen in een systeem dat hij 'judo' noemde – letterlijk 'zachte weg', maar geïnterpreteerd door Kano als 'maximum efficiency'. In 1882 stichtte hij de eerste Kodokan of judoschool in Shitaya.

Dr. Kano schreef vele boeken over judo. Hij beschouwde judo niet alleen als sport, maar meer als een manier van leven. Voor een Japanner in die dagen sprak hij opmerkelijk goed Engels, hij was dan ook hoofd van twee voorname hogescholen.

Dr. Kano was ook verantwoordelijk voor de oprichting van het Japans Olympisch Comité. Hij stierf in 1938 op zee, gedurende de terugreis van de Internationale Olympische Conferentie in Cairo.

Judo – 2

De vijf voornaamste judotechnieken

1. Ukemi (valbreken). Het is van groot belang voor de judotraining dat men goed leert valbreken. De mogelijkheid dat men op verschillende manieren op de grond geworpen kan worden, vereist een goede valtechniek. Het valbreken dient eerst langzaam en van geringe hoogte te worden aangeleerd, om daarna de val sneller en van grotere hoogte uit te voeren. De judoka moet de valtechniek ook in verschillende richtingen en vanuit diverse posities kunnen uitvoeren. Eerst als hij dit volledig beheerst kan hij, zonder angst voor een blessure, op positieve wijze deelnemen aan een wedstrijd.

2. Werptechnieken. De werptechnieken vormen de basis van judo, en juist de mogelijkheid om zonder gevaar en met volledige inzet, zowel mentaal als fysiek, zich met anderen te kunnen meten heeft judo zo populair gemaakt.

Er zijn ontelbare werptechnieken, ingedeeld op basis van het lichaamsdeel dat gebruikt wordt om te werpen. Armworpen, zoals tai-otoshi (lichaamsval) worden uitgevoerd door een sterke greep met de handen en gebruik van de armen, terwijl bij de seoi-nage (rugdragende worp) de schouders een belangrijke rol spelen bij de voorbereiding en uitvoering van de worp.

Heuptechnieken, zoals harai-goshi (heupzwaai) en hane-goshi (heupveer) behoren tot de sterkste judoworpen, waarbij de judoka met zijn heup contact maakt met de tegenstander om te werpen. Beentechnieken zijn ook veel toegepaste worpen. Bij de osoto-gari (grote buitenwaartse maaibeweging), de deashi-barai (voorwaartse enkelveeg) en de o-guruma (groot wiel), wordt óf de voet, óf het been gebruikt om te werpen.

Andere belangrijke worpen zijn de opofferingsworpen, waarbij de judoka zichzelf zijwaarts of achterwaarts laat vallen en de tegenstander meetrekt en werpt, zoals bij de tomoe-nage (cirkelworp) en de tani-otoshi (valleival).

3. Armklemmen en verwurgingen. Iedere gelegenheid die zich voordoet, mag benut worden voor het toepassen van een armklem, zowel staande als op de grond. Indien in staande positie een judoka zijn arm uitstrekt om een vaste greep te krijgen, kan dit de ander een kans geven, op de gestrekte arm een klem toe te passen. Een armklem bestaat uit het verdraaien of overstrekken van het elleboogge-wricht.

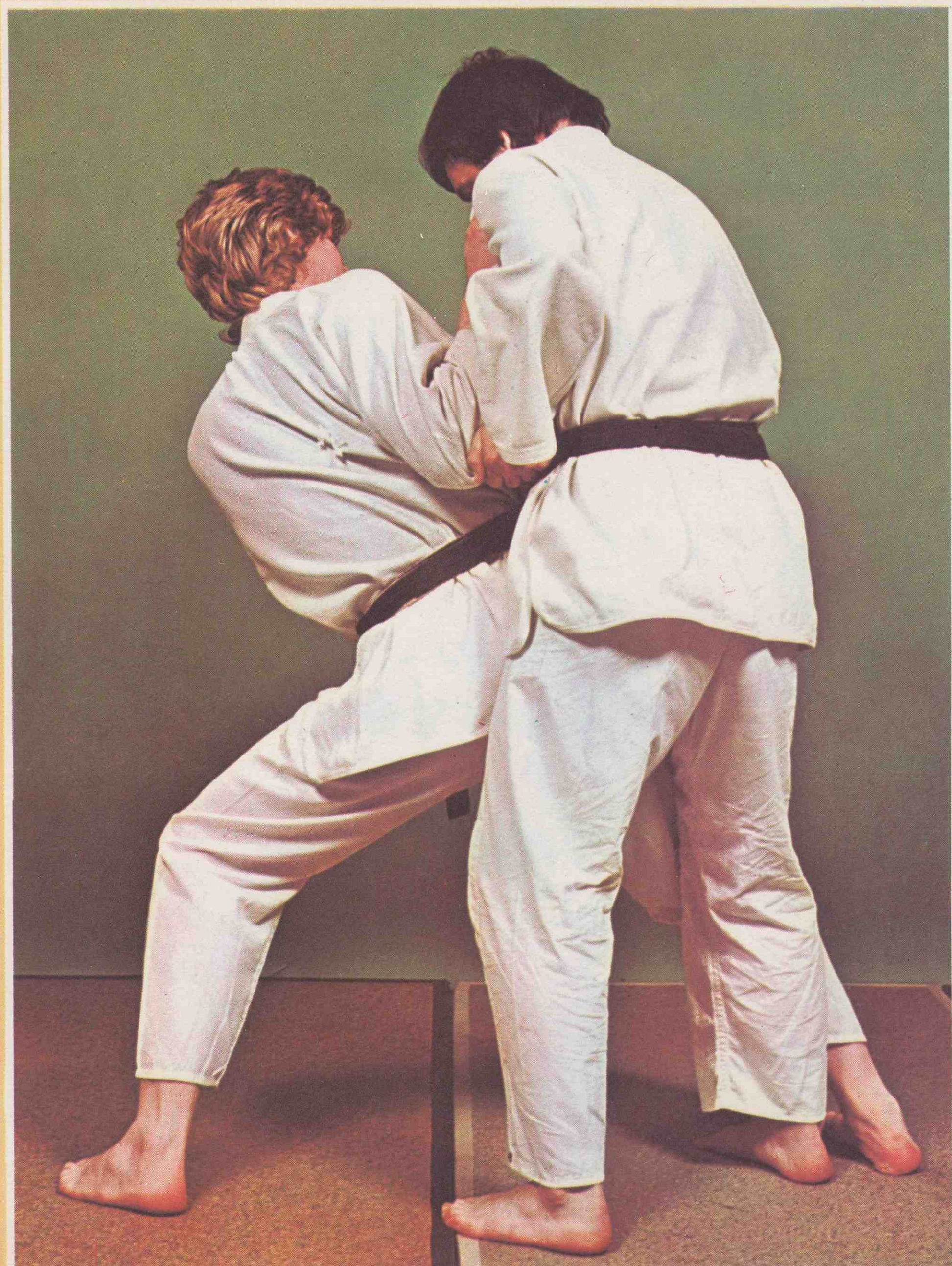
Verwurgingen worden meestal toegepast op de grond, hoewel een geroutineerde judoka deze ook staande kan uitvoeren. Verwurgingen worden toegepast door de revers hoog vast te pakken en door het draaien met de armen druk uit te oefenen op de keel, of door de bloedtoevoer naar het hoofd af te sluiten.

Deze technieken mogen slechts worden toegepast en aangezet tot het moment van overgave (door aftikken), waarna onmiddellijk wordt losgelaten.

4. Grondwerk. Een goed uitgevoerde werptechniek maakt een einde aan de wedstrijd, maar als de tegenstander met een onvoldoende technisch uitgevoerde worp valt, gaat de strijd door op de grond en kan een van beiden in een houdgreep op de rug of zij gehouden worden. Kan hij zich daaruit niet binnen 30 seconden bevrijden, dan is de wedstrijd verloren. Ook andere technieken mogen worden toegepast.

5. Atemi-waza. Atemi-waza is een onderdeel van judo, maar mag niet worden toegepast in wedstrijden en wordt daarom meestal in een later stadium geleerd. Het bestaat uit aanvallen op de weke delen van het lichaam van de tegenstander met handen, voeten en hoofd, terwijl in een werkelijk gevecht ook nog het steken met de vingers naar de ogen en aanvallen op het kruis worden toegepast.

Indien iemand bevrediging en plezier in een sport wil vinden, kan hij niet beter doen dan judo gaan beoefenen. Het is echter een sport waarbij gevaar kan optreden als men zich niet houdt aan de strenge regels. Beoefen nooit de hier getoonde technieken zonder dat er judomatten en een leraar aanwezig zijn.





OVERNAME TAI-OTOSHI

De foto links toont hoe de linker judoka voor de tegenstander langs stapt, in een poging een tai-otoshi in te zetten. Alle judoworpen kunnen worden overgenomen, indien niet tevoren de balans van de tegenstander in de werprichting wordt verstoord. Een overname vereist juiste reactie en verzet. Soms kan een sterke man, door gebruik van puur brute kracht een worp tegenhouden, maar bij een goede balansverstoring zal al zijn kracht niet kunnen voorkomen dat hij wordt geworpen.

De foto hierboven laat een te-guruma zien, gebruikt als overname tegen tai-otoshi, waarbij de rechter judoka zijn knieën buigt en de band van de ander vastpakt, als voorbereiding op de overname.

VERKLARENDE WOORDENLIJST

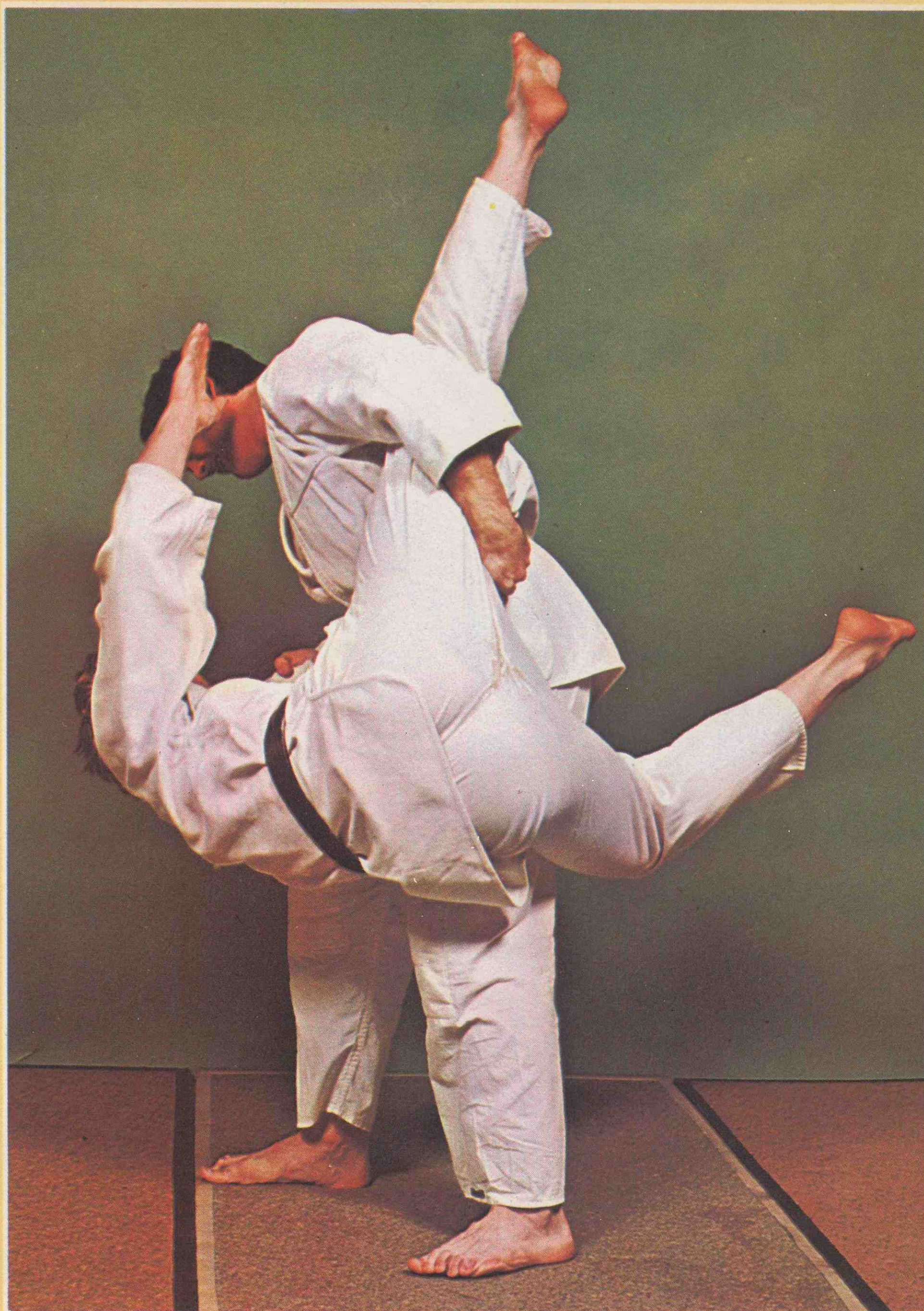
Ashiwaza – technieken van beenworpen
Chui – straf voor een overtreding
Dan – graad
Dojo – judo-oefenzaal
Gyaku – tegengesteld, gebruikt bij grondtechnieken
Ippon – een punt
Jigotai – verdedigende positie
Judogi – judo-kostuum, losse broek en jas zonder knopen. De jas wordt bijeengehouden door een band, waarvan de kleur de vaardigheidsgraad aangeeft.
Judoka – judobeoefenaar
Kaeshiwaza – overnametechniek
Kata – serie vastgestelde bewegingen. Deze worden gebruikt als trainingsmethode en voor demonstraties.
Katsu – methode van eerste hulpverlening
Koshiwaza – technieken van heupworpen
Kyu – klasse (beginnersgraad)
Newaza – grondwerk
Osaekomiwaza – houdgrepen
Randori – vrij oefenen
Sensei – leraar
Shiai – wedstrijd
Shihan – meester
Shimewaza – verwurgingstechnieken
Sutemiwaza – technieken van opofferingsworpen
Tachiwaza – staande werptechnieken
Ukemi – valbreken
Waza – technieken

GRADUATIE

Het judo-graduatiesysteem geeft met de kleur van de band de vaardigheid aan.
Graden zijn ingedeeld in Dan (graden) en Kyu (klassen). Een beginner draagt de witte band en door het afleggen van examens kan hij een hogere klasse of graad behalen. In volgorde:

5de Kyu – gele band.
4de Kyu – oranje band.
3de Kyu – groene band.
2de Kyu – blauwe band.
1ste Kyu – bruine band.
(In Japan draagt men voor Kyu een witte en een bruine band)
1ste Dan – zwarte band.
2de Dan – zwarte band.
3de Dan – zwarte band.
4de Dan – zwarte band.
5de Dan – zwarte band.
6de Dan – rood/witte band.
7de Dan – rood/witte band.
8ste Dan – rood/witte band.
9de Dan – rode band.
10de Dan – rode band.
11de Dan – rode band.
12de Dan – witte band.

De examens bestaan uit een competitiegedeelte en een technisch gedeelte, waaraan steeds hogere eisen worden gesteld.
Boven de 5de Dan worden de graden verleend op grond van bepaalde verdiensten voor de judosport en niet op competitie-vaardigheid. Internationale wedstrijdjudoka hebben in het algemeen een 4de of 5de Dan. Theoretisch zou het mogelijk zijn dat een judoka de 12de Dan bereikt en de witte band krijgt – waarmee de complete cirkel in judo is afgelegd – maar deze eer is nog niemand te beurt gevallen. De hoogste graad, welke ooit door het Technisch College van de Kodokan, het centrum in Japan, werd verleend is de 10de Dan. In Nederland hebben de erkende judoleraren het recht gekregen om zelfstandig examens af te nemen en een hogere Kyu (klasse) te verlenen aan judoka tot de 1ste Dan.
De examens voor 1ste en 2de Dan worden afgelegd voor een Gradencommissie van het desbetreffende district, voor 3de Dan en hoger voor de Nationale Gradencommissie. De eisen voor ieder examen zijn vastgesteld door de Budo Bond Nederland. Alle behaalde Kyu of Dan worden afgetekend in het Budopaspoort van de judoka.



DE OVERNAME

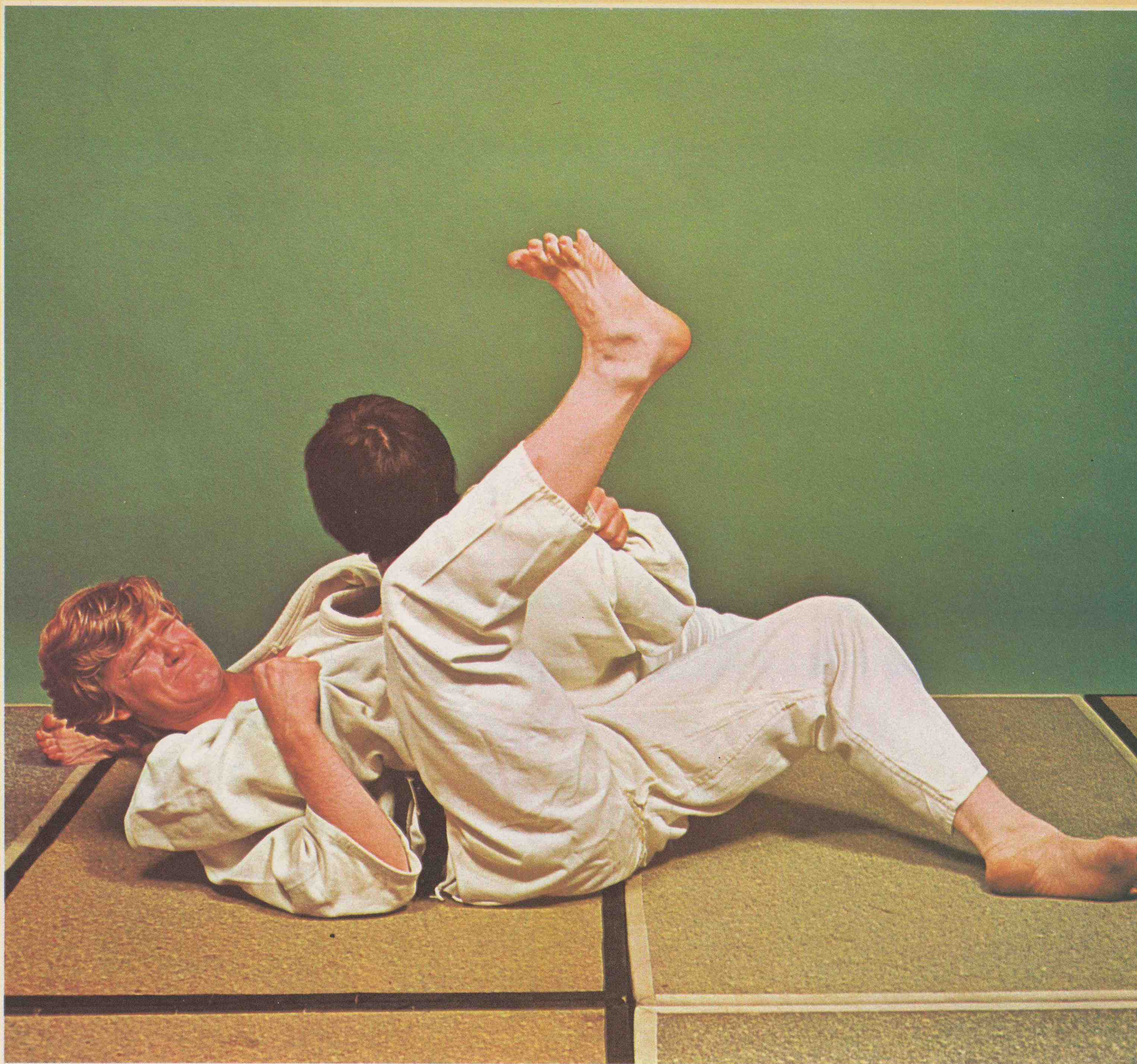
De foto hierboven toont hoe de judoka rechts, door het strekken van de knieën en het oplichten van het been en aan de band, de ingezette worp overneemt.
Teneinde blessures te voorkomen zijn alle judo-oefenzalen (dojo) voorzien van Japanse rieten matten of de meer moderne rubber matten. De samenstelling van dit soort matten is in ieder geval zodanig, dat zij voldoende veerkracht bezitten om de val van een judoka op te vangen.

GRONDWERK

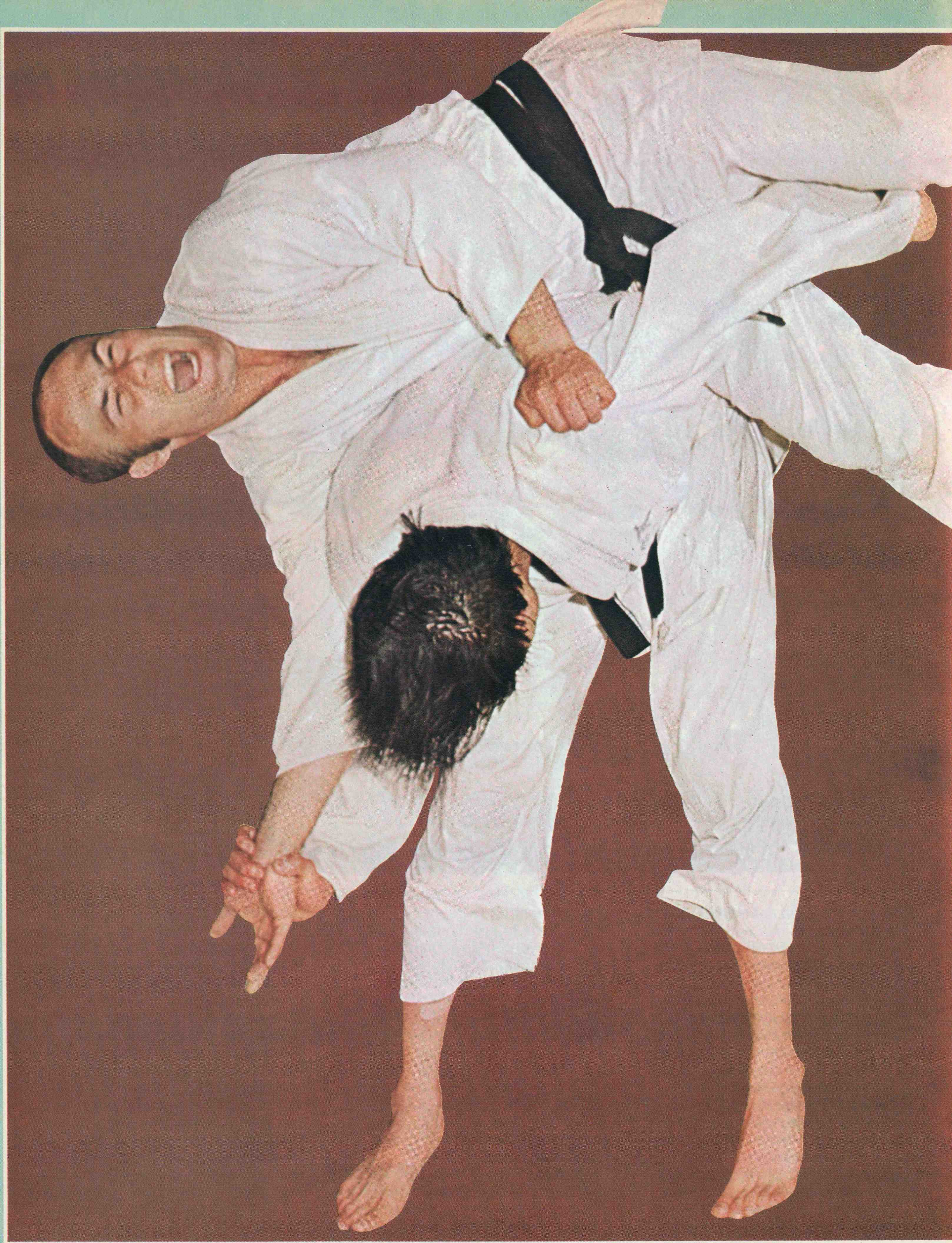
De laatste foto van deze serie laat zien hoe een judoka pogingen doet om zijn tegenstander onder controle te krijgen en in een houdgreep te nemen.

SPELREGELS

Het doel van een judowedstrijd is om een tegenstander te werpen, of 30 seconden in een houdgreep te nemen, of met een armklem of verwurging de tegenstander tot opgave te dwingen. Hiervoor wordt dan ippon (punt) gegeven, waarmede de wedstrijd eindigt. Zolang geen ippon wordt gescoord, gaat de wedstrijd de vastgestelde tijd door. Is deze tijd verstreken, dan wordt beslist op basis van behaalde resultaten en straffen. Twee hulpscheidsrechters, zittend op de hoek van de mat diagonaal tegenover elkaar, en de hoofdscheidsrechter, die op de mat de leiding



heeft, nemen gezamenlijk beslissingen.
Aan het begin van de wedstrijd groeten de deelnemers met een buiging. Tijdens de wedstrijd houden zij elkaar in het algemeen vast bij de judojas, maar zij mogen ook korte tijd een been of de band vastpakken om een worp te kunnen uitvoeren. Newaza (grondwerk) kan alleen worden uitgevoerd nadat een judoka op de grond komt tengevolge van een mislukte werptechniek.
Sommige deelnemers, die gespecialiseerd zijn in grondwerk proberen weleens om een tegenstander met kracht naar de grond te trekken. Dit is echter verboden en kan bestraft worden.
De meeste internationale wedstrijden worden gewonnen op beslissing van de scheidsrechters. Behaalde technische voordelen en de straffen worden in puntenwaardering uitgedrukt. Een straf kan een voordeel tenietdoen. Ongeacht de stand maakt de ippon een eind aan de wedstrijd, ook binnen de wedstrijdtijd.
Bij het oefenen zijn de judoka vrijer dan in de wedstrijd. De oefenpartij (randori) vormt de basis van de training.
Technieken worden echter verbeterd door de beweging of delen van de beweging steeds weer te herhalen. De meer ambitieuze judoka doet ook vaak aan looptraining.
Omdat judo ook werptechnieken kent, zijn er valtechnieken om de val op te vangen. De judoka slaat daarbij met een uitgestrekte arm op de mat en zorgt steeds op de zijkant van het lichaam neer te komen. Judo is een erg formele sport. Beoefenaren houden zich nauwgezet aan regels. Voordat zij met de partner gaan trainen, groeten zij elkaar met een buiging. De leraar wordt met respect behandeld, en hogere banden helpen lagere banden bij het beoefenen van technieken, zoals zijzelf destijds ook geholpen werden.

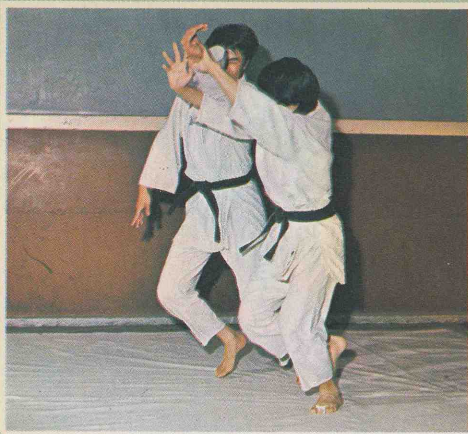


Aikido

De letterlijke vertaling van aikido is ai (harmonie), ki (spirit), do (weg); de weg van krijgsgeest-harmonie.
Dit zelfverdedigingssysteem werd samengesteld door wijlen Meester Morihei Uyeshiba, geboren in 1883 in Wakayamama in Japan. Meester Uyeshiba besteedde vele lange, harde jaren aan de beoefening en bestudering van diverse krijgskunsten, voordat hij de ontwikkeling van aikido realiseerde. Deze nieuwe kunst was niet alleen een vorm van lichamelijke verdediging en training, doch ook een geestelijke activiteit.
De training van aikido is slechts een basis van een eerlijker en meer realistische benadering van de geestelijke harmonie van het één zijn, hulpvaardigheid en begrip, waar alle echte aikido-beoefenaren naar streven.
De belangrijkste aikido-filosofie houdt in dat het geheim van deze kunst de openheid van verstand, geest en lichaam is, en dat het hoogste ideaal de eenwording met de natuur en de geest van het heelal is.
Naast deze geestelijke aspecten van aikido is het ook een opwindende, zeer effectieve manier van zelfverdediging. Een aikido-beoefenaar gebruikt kracht en geweld, tegen hem gericht, en herleidt deze tot zijn eigen voordeel. Wanneer bijvoorbeeld een aanvaller op hem toeloopt, stapt hij opzij, vangt de arm van de aanvaller en draait hem in een cirkel, voordat hij hem tegen de grond gooit. Daarna wordt onmiddellijk een arm- of polsklem toegepast.
Er zijn vele aikido-technieken, die in combinatie met elkaar worden toegepast. In grote lijnen kunnen deze als volgt worden ingedeeld. Eerst de basiskennis, zoals kmae (postuur), ma-ai (afstand), irimi (inkomen), ukemi (valbreken), en chikari no dashikato (toevoeging van kracht). Deze worden gevolgd door oefeningen zonder partner (tandoku dosa), die tevens oefeningen voor de ademhaling en polsversterking geven. Na de tandoku dosa komen de oefeningen voor paren, waarbij de beoefenaren met elkaar de draaiingen en wendingen met armen en lichaam oefenen, om begrip te krijgen voor de onafgebroken stroom van kracht noodzakelijk voor correct aikido.
Vervolgens worden de werptechnieken (nage waza), zoals kaiten-nage (draaiende worp) en shiho-nage (vier-zijdenworp) geoefend.
Ten slotte de laatste groep, zoals katame waza (controletechnieken) met ude-osae (armpen) en koto-hineri (polsdraai).
Zelfverdediging tegen een tegenstander, gewapend met zwaard, mes of stok, is een ander zeer belangrijk aspect van aikido. Dit type training heet tanto-tori (mes nemen), jo-tori (stok nemen) en tokentori (zwaard nemen).
Aikido is een perfecte balans tussen lichamelijke en mentale controle, balans en perfect ontspannen beweging op het juiste tijdstip.
Iedereen die zelfverdediging wil leren en zichzelf en anderen wil leren kennen, moet aikido gaan leren.

TANTO RANDORI
De foto links toont hoe twee aikidobeoefenaren tanto randori (vrij vechten) beoefenen, waarbij een heupworp wordt toegepast.
De foto beneden toont een voorbeeld van tanto-tori (mes nemen), waarbij de pols van de aanvaller is vastgepakt als voorbereiding op een te volgen werptechniek.





Aikido heeft ontelbare manieren van verdedigen tegen gewapende aanvallers, maar men moet bedenken dat het jarenlange training vereist, alvorens men het kan toepassen in de vrije oefening. Absolute geestelijke controle en een vastberaden houding tegenover de gewapende tegenstander brengen de balans tussen de gewapende en ongewapende aikido-beoefenaar in evenwicht. Deze afweringen tegen wapens dienen door beginners eerst goed geleerd te worden onder leiding van een deskundige leerkracht.

De foto beneden illustreert een udenobashi (armklem). De aanval met het mes is behendig ontweken, waarna de armklem is toegepast.
De foto links toont de voorbereiding en houding, die zullen leiden tot het uitvoeren van een werptechniek (nage-waza).
De laatste foto toont hoe de mesaanval wordt ontweken door het wegstappen naar achteren, terwijl de aanval wordt geweerd. Vervolgens wordt de hand, waarin zich het mes bevindt, beetgepakt en een sterke polsklem uitgevoerd.

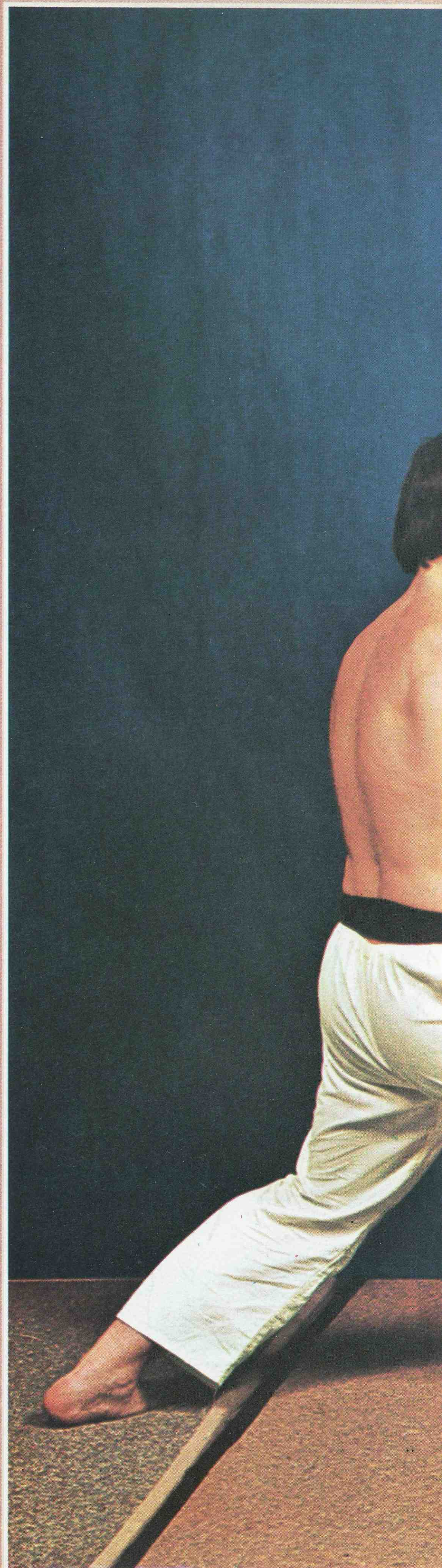
TOMIKI AIKIDO
De wedstrijd met een imitatiemes is een speciaal aspect van Tomiki aikido, hetgeen veel controverse heeft geschapen onder de aikidobeoefenaren. De volgelingen van Tomiki beschouwen het mes echter als een verlengstuk van hand en arm. Hier worden dezelfde technieken gebruikt als bij de ongewapende verdediging. Zij menen dat er geen gevaar bestaat dat dit soort aikido voor agressieve doeleinden zal worden gebruikt, omdat iedere aanvaller de eerste beweging moet maken.
Het Tomiki systeem verschilt ook met dat van Uyeshiba omdat het een wedstrijdelement kent. Momenteel worden alleen tussen universiteiten in Japan wedstrijden gehouden. Het Tomiki systeem is nog in een experimenteel stadium voor wat het wedstrijdaspect betreft, omdat de agressiviteit van de mensen verschillend is. Al te agressieve deelnemers moeten getemperd worden, daar men zich bij aikido, meer dan bij andere krijgskunsten, principieel concentreert op de polsen, ellebogen en andere gewrichten, waardoor een ongetrainde deelnemer ernstige blessures kan veroorzaken.
Behalve de Uyeshiba en Tomiki systemen bestaan er nog diverse andere, minder bekende.



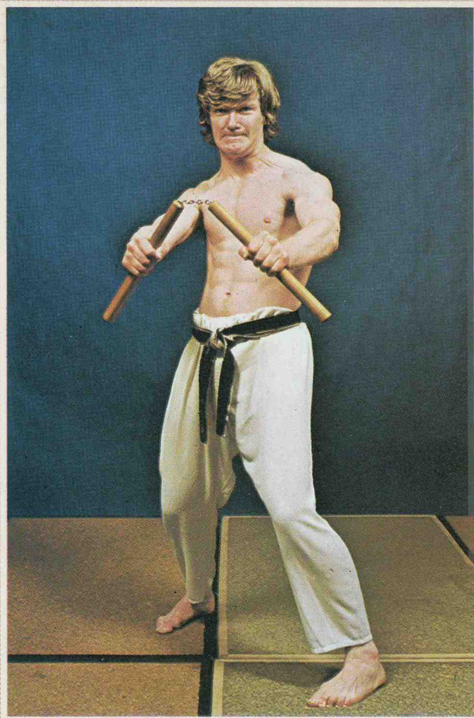
Oosterse wapens – 1

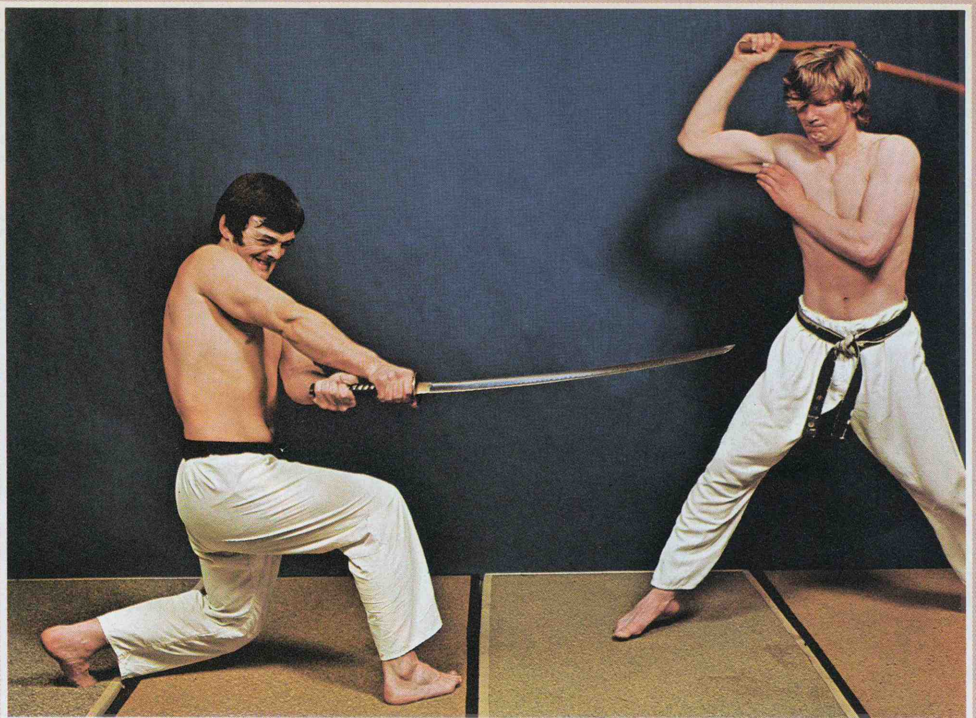
Gewapende gevechten hebben hun ontstaan te danken aan de eerste ontwikkelingen van het instinct van de man voor lijfsbehoud. De jacht op voedsel en de noodzaak om zijn gebied te verdedigen tegen wilde dieren en andere vijanden, droegen bij tot de ontwikkeling van een grote variatie aan werptuigen en projectielen, van stenen tot complete katapulten en werpsperen.
Hoewel de levenswijze van de mens over de gehele wereld verschilt, schijnt er weinig variatie te zijn in de soorten wapens, die gemaakt en gebruikt worden.
Hiervoor zijn verschillende verklaringen. Allereerst kan het zijn dat de materialen, die beschikbaar waren en de natuurlijke omgeving gelijk waren. Ten tweede is het mogelijk dat het proces van onderzoekingen, dat een integraal deel van iedere ontdekking is, gelijke resultaten opleverde in ongelijk verband. Ten derde kan het culturele contact, door een invasie of door handel, de gelegenheid hebben geboden de wapens van anderen te kopen of zelfs geheel te kopiëren. Aannemelijk is echter dat het een combinatie van alle drie factoren is, hetgeen tot deze gelijkheid heeft geleid.
Wapens kunnen worden verdeeld in twee hoofdgroepen. De eerste zijn de indirecte wapens, waartoe die behoren, welke hetzij een projectiel afvuren om hun prooi te doden, of het instrument van zelfvernietiging zijn. Dit zijn stenen, katapulten, speren, bogen en pijlen, handgranaten, lichte en zware artillerie en ten slotte raketten en bommen. Het effect van deze wapens hangt voornamelijk ervan af hoe accuraat en hoe ver het projectiel kan dragen, voordat het zijn kracht verliest.
De tweede groep bevat de wapens, die normaal door iemand gebruikt worden in een gevecht van man tegen man. Er kan ook mee gegooid worden, maar dat reduceert dan het effect. Deze tweede groep is bekend als directe wapens en daartoe behoren stokken, messen, zwaarden, knotsen, dorsvlegels en bajonetten.
De eventuele voordelen van het gebruik van deze twee wapengroepen hangen af van de aard van de conflictsituatie. Deze tweede groep kan weer verdeeld worden in twee groepen, namelijk de groep wapens gemaakt om te vechten en te doden en de groep wapens, die in feite normale werktuigen zijn, welke gebruikt worden voor andere doeleinden.
Het is echter duidelijk dat het effect van wapens grotendeels afhangt van de vaardigheid van de gebruiker. Moderne wapens worden dan wel geleid door een elektronisch systeem en gecontroleerd door een computer, maar ook dat vraagt goed getrainde mensen. Wij beperken ons hier echter tot de vaardigheid in handwapens.
Door de gehele historie heen zijn krijgers geïnteresseerd geweest in het oefenen om met succes met wapens te kunnen omgaan, en in de ontwikkeling en perfectie van nieuwe strijdtechnieken. Door middel van onderzoeken en uitproberen voegden zij steeds meer succesvolle bewegingen en slagen aan hun repertoire toe. Aanvallen, blokkeringen en tegenaanvallen werden eerst terdege uitgeprobeerd, alvorens zij in het werkelijke gevecht werden gebruikt. Een beweging of slag of een slechte combinatie kon immers de oorzaak zijn van een ernstige blessure of de dood. Zo kan de ontwikkeling van de handwapens veelal teruggevoerd worden op de militaire praktijk.
Niettemin zijn vele wapens en technieken het resultaat van het zoeken naar verdedigingsmethoden door kleine boeren, waarbij huishoudelijke voorwerpen of ander gereedschap gebruikt werd als verdedigingswapen om hun huizen en eigendommen te beschermen. Het effect hiervan werd in diverse gevechten regelmatig bewezen. Als resultaat hiervan werden deze wapens en vechtmethoden opgenomen in andere programma's en zij worden in deze moderne tijd nog gebruikt.
Sommige wapens, zoals geweren, pistolen, pijl en boog worden ook gebruikt voor sportdoeleinden en daardoor regelmatig verbeterd. Ook blijft men het gebruik en de vaardigheid met deze wapens verbeteren om steeds betere resultaten te behalen. Vele andere wapens zijn echter in ongenade gevallen en daardoor zijn ook de vaardigheden vergeten.

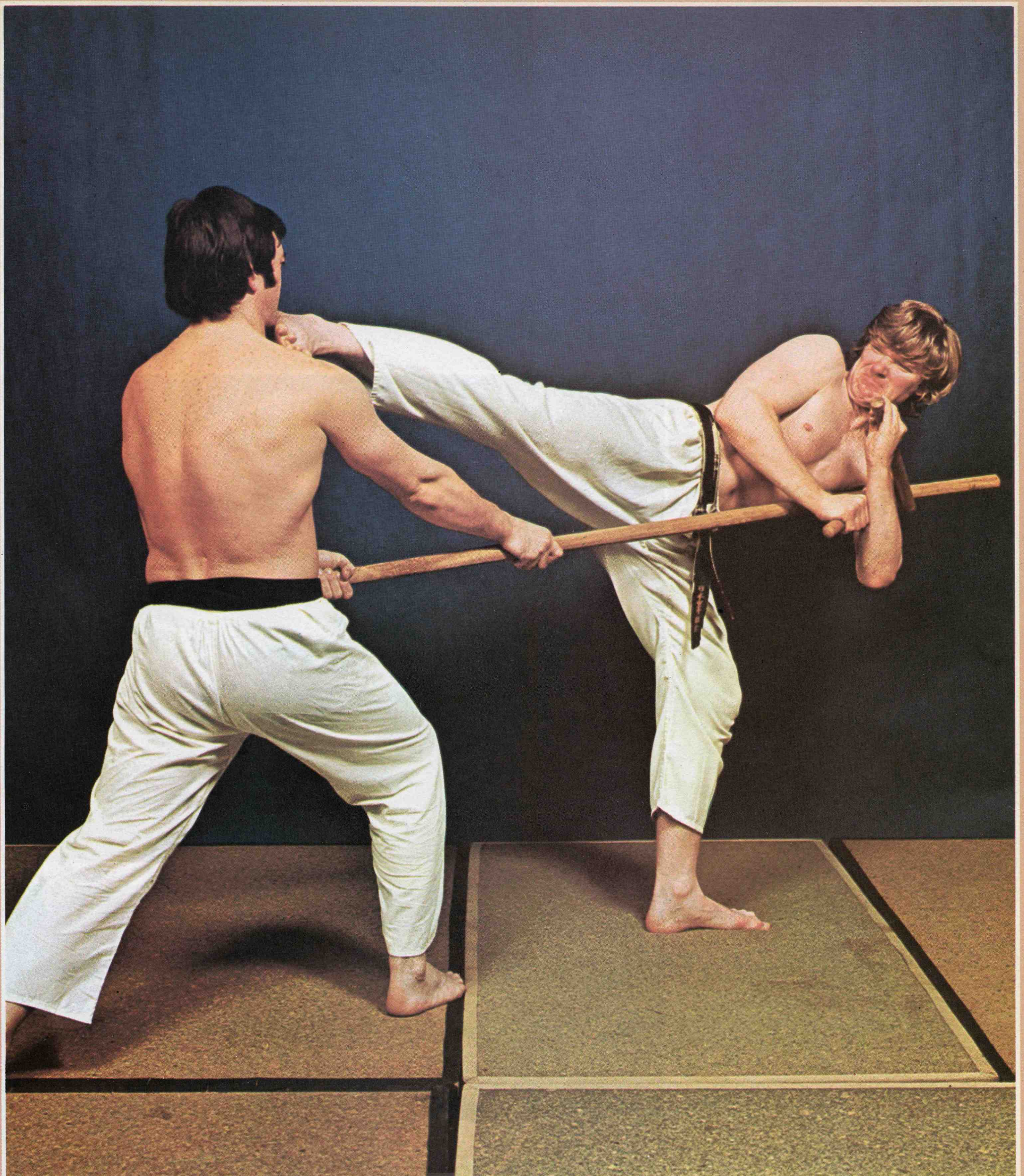
Deze foto toont de linker aanvaller, die met een slag probeert het hoofd van zijn tegenstander te raken, terwijl de ander de stok in de lucht heeft opgevangen met de vork, gevolgd door een steek naar het hoofd van de aanvaller. De correcte manier om een wapen te gebruiken is te beseffen dat het een verlengstuk is van het lichaam. Alleen op deze manier zal het effect van een individuele techniek geheel duidelijk worden. De boog bijvoorbeeld geeft de schutter de gelegenheid om iemand te raken, die in feite buiten armbereik is.











De foto boven links in de hoek toont een klassieke nun-chaku gevechtshouding. Vanuit deze houding kan bijna iedere aanval afgeweerd en tenietgedaan worden.

Op de foto daarnaast probeert de aanvaller met een houw, komende van links naar rechts, het lichaam ter hoogte van chudan (midden) te raken. Zijn tegenstander probeert met de nun-chaku op hoofd of pols te slaan.

De foto links laat een jodan wering tegen een stok zien. De meeste kracht wordt geabsorbeerd door het flexibele verbindingsstuk tussen de twee nun-chaku stokken.

De foto boven is het vervolg van de foto links. De verdediger heeft eerst de aanval opgevangen en de stok vastgeklemd door er het flexibele verbindingsstuk van de nun-chaku omheen te draaien. Daarna, terwijl hij de stok stevig met de nun-chaku vasthoudt, geeft hij een zijwaartse trap naar het hoofd van de aanvaller.

Oosterse wapens – 2

Bo-jitsu

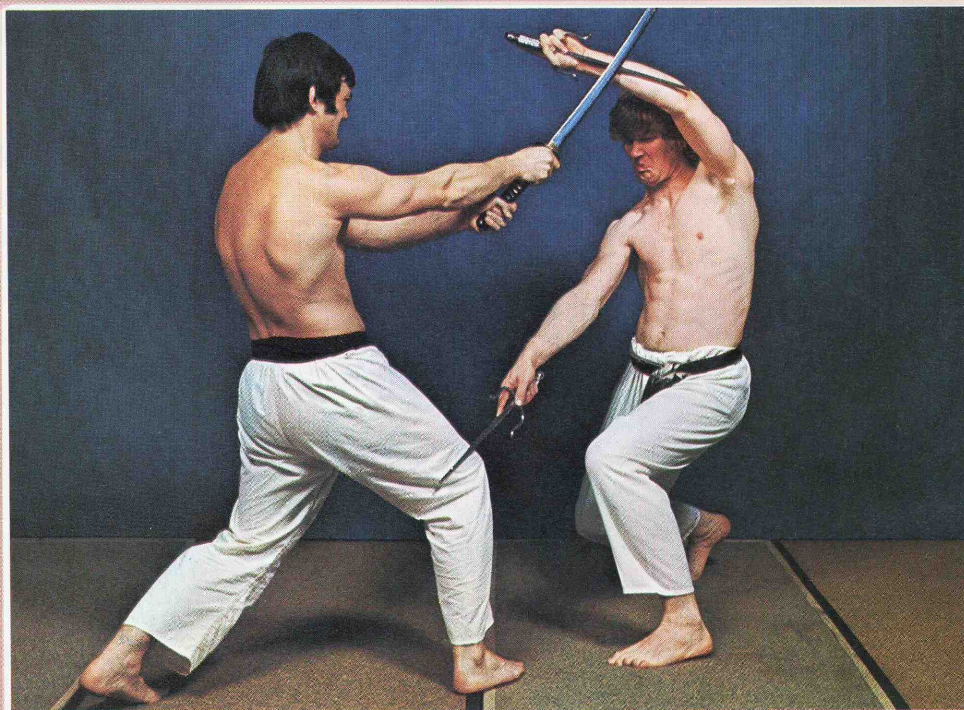
De stok of knuppel wordt reeds van oudsher gebruikt als wapen. In het begin was het waarschijnlijk zomaar een tak, haastig ontdaan van de bladeren, om als verdediging te gebruiken. Later werd de man selectiever en koos een speciaal soort hout, met een bepaald gewicht en zekere hardheid, dat hij vormde tot een soort wapen. De stok heeft zich over de gehele wereld ontwikkeld als een gevechtswapen.
Zo op het oog ziet een stok er niet uit als een dodelijk wapen, maar in de handen van een expert heeft hij een vernietigend effect. De vele mogelijkheden van steken, porren, slaan, pareren en soortgelijke technieken met de stok stellen de geoefende stokvechter in staat zich te kunnen verdedigen en een ongewapende tegenstander te verslaan.
De keuze van hout en de lengte en het gewicht van het wapen zijn afhankelijk van de gevechtssituatie waarvoor het wordt gebruikt. Een langere stok houdt de tegenstander op een afstand, maar voor een lijf aan lijf gevecht dient de stok korter te zijn.
Andere wapens die geassocieerd zijn met de stok zijn die, waar aan het uiteinde een mes of een ander scherp voorwerp is bevestigd. De gevechtstechnieken met dit soort wapens zijn vrijwel gelijk aan die met de stok, hoewel de mogelijkheden groter zijn, doordat men er ook mee kan steken en snijden.

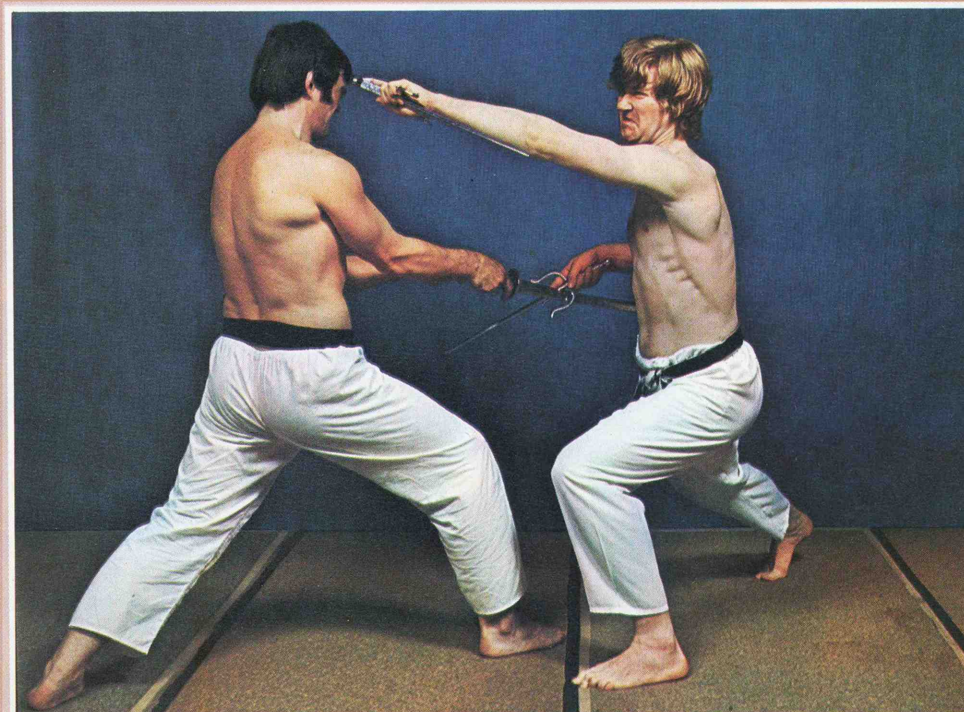
Nunchaku-jitsu

De nunchaku is afkomstig uit Zuidoost-Azië, waar hij gebruikt werd als dorsvlegel bij de bewerking van rijst. De boeren in dit gebied konden zich geen ander wapen veroorloven. Vaak ook was het dragen van meer conventionele wapens verboden. Als gevolg hiervan werden landbouwwerktuigen gebruikt als wapen, en leerde men deze ook als zodanig te hanteren. De nunchaku wordt gemaakt door twee stukken hard hout, van gelijke lengte en gewicht, met een koord, paardehaar of ketting met elkaar te verbinden. Het wapen kan dan gebruikt worden als een zeer flexibele zweep. Men kan er met grote snelheid mee rondzwaaien om bepaalde technieken uit te voeren. Het kan tevens worden gebruikt om te slaan, te porren en te steken en, met de traditionele dorsvlegelbeweging, verstrikkende technieken toe te passen. Hierbij werkt het flexibele verbindingsstuk als een bankschroef.
De nunchaku heeft veel publiciteit gekregen, omdat veel jongemensen deze nunchaku bij zich droegen. De nunchaku is een eenvoudig wapen, maar zoals met alle wapens kan het in handen van ongeoefende mensen zeer veel gevaar opleveren. De nunchaku behoort in Nederland dan ook tot de verboden wapens.

Jitte of Sai

De jitte of sai is een kort, puntig wapen, gemaakt van metaal. Normaal is de lengte tussen de 38 en 45 cm en het gewicht tussen de één en drie pond. Lengte en gewicht kunnen echter variëren. De punt kan scherp of stomp zijn en in het algemeen bevinden zich aan het verbindingsstuk van het gevest twee tanden. In de praktijk is het een effectief wapen. Meestal wordt het gebruikt als verdediging tegen stok of zwaard. De technieken variëren. Men kan met de jitte slaan, stoten of steken. Met het getande gevest kan men het wapen van de tegenstander opvangen en vastklemmen, waarna met de tweede jitte een tegenaanval wordt gedaan.



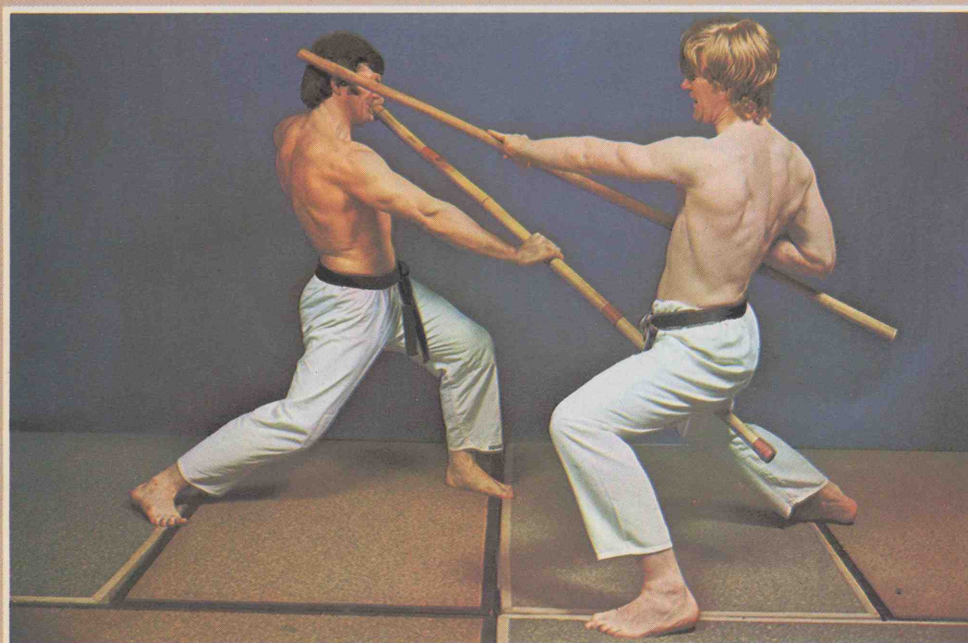




Op de bovenste foto aan de linkerkant worden de sais gebruikt als verdediging tegen een aanval met een katana (samoeraizwaard), waarbij een shomen uchi (hoofdhouw) wordt geweerd met een jodan uke (hoofdblok). De sai is vanuit omgekeerde positie gedraaid naar de uitgestrekte positie door een beweging van de rechterpols. Dit geeft een grotere aanvangssnelheid en daardoor meer aanvalskracht.
De linker beneden foto toont een afweer tegen een katana door de houw op te vangen met het vorkachtige gevest. Deze wering wordt gelijktijdig uitgevoerd met een stoot naar het hoofd van de aanvaller met het einde van de handgreep van de andere sai.

De foto boven toont hoe de stok gebruikt wordt als polsstok om in de lucht te springen en op hetzelfde moment te trappen.
Dit type techniek werd vroeger gebruikt om tegenstanders te paard uit het zadel te trappen en daartoe met de stok op gelijke hoogte te komen. Thans gebruikt om afstand te overwinnen.

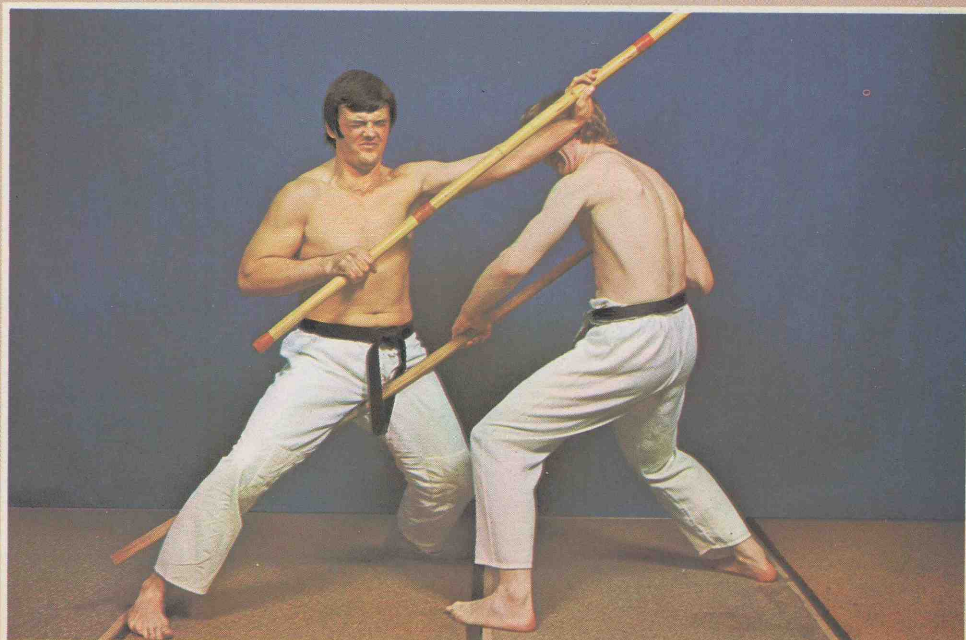
De foto hierboven toont hoe de linker man het einde van de stok gebruikt voor een stoottechniek naar het hoofd. De man rechts veegt de aanval opzij met de buitenzijde van de stok en trapt gelijktijdig met de zijkant van zijn voet tegen de knie van de tegenstander.



De foto links toont een ai-uchi slag. De beide tegenstanders hebben elkaar gelijktijdig aangevallen. Eén met een aanval naar het hoofd, de ander met een aanval naar het kruis. Beide aanvallen zijn op zich voldoende om een man buiten gevecht te stellen.

De foto hierboven toont een klassieke wering boven het hoofd met gebruik van het midden van de stok. Deze wering is erg effectief tegen alle aanvallen die recht van boven op het hoofd of de schouders komen. De aanvaller maakt bij de aanval naar het hoofd een sprong. Dit wordt gedaan om gelijktijdig een aanval op de benen te ontwijken, afstand te overbruggen of daardoor een verrassingselement in de aanval te brengen.

De foto rechts toont een beenhaak en een kruissteek, toegepast door de man rechts. Door nu met het einde van zijn stok te duwen zal het mogelijk zijn om de linker aanvaller naar de grond te brengen. Vanzelfsprekend dient deze techniek dan onmiddellijk gevolgd te worden door een slag, om de tegenaanval af te maken.



De kunst van kendo – 1

Hoewel thans een moderne, gedisciplineerde sport, is in kendo de prachtige controle van de oude samoeraikrijgers te zien, die met opmerkelijke snelheid bewogen en zwenkten, als zij sloegen, pareerden, ontweken en aanvielen met hun zwaard. Kendo, een kunst gedrenkt in traditie, heeft een perfecte balans tussen de lichamelijke fitheid en de delicate bewegingen, precies op tijd uitgevoerd.
Alle kwaliteiten van de samoeraikrijger komen erin naar voren. Een gedisciplineerde, waakzame en snel reagerende geest bestuurt een goed getraind en gecoördineerd lichaam in zweepachtige aanvallen en pareringen. Het hele lichaam laat het zwaard bliksemsnel reageren op de tegenstander. De geroutineerde kendovechter reageert zo snel dat het nauwelijks valt waar te nemen. Dit vereist training, maar kan met een zekere hoeveelheid toewijding door een ieder worden bereikt – ook door u.
De kendoleerling vindt de training ontzettend plezierig. Men ondervindt een geestelijke ontspanning in het gevecht met de tegenstander. Kendoleerlingen kunnen elkaar vele harde slagen toedienen, zonder het gevaar blessures te veroorzaken, hetgeen een minimum aan zelfbeheersing verlangt. Dit is te danken aan de eenvoudige doch effectieve trainingsuitrusting, welke gedragen wordt en aan het bamboezwaard, shinai genaamd. Binnen enkele maanden kunt u al deelnemen aan een kendogevecht. In tegenstelling tot andere krijgskunsten vereist kendo weinig training om actief met tegenstanders te oefenen. Natuurlijk biedt training wel meer vaardigheid en daardoor ook meer bevrediging in het gevecht. Maar u behoeft echt niet maandenlang te trainen om te kunnen deelnemen aan een gevecht met andere beoefenaren.
Kendo, de weg van het zwaard, is honderden jaren geleden ontstaan, tijdens het feodale stelsel in Japan. Het heeft zich ontwikkeld van een dodelijke gevechtskunst, gebruikt door de samoerai, tot een opwindende sport. Ongeveer 200 jaren geleden, door de introductie van het bamboezwaard (shinai), gevolgd door het gebruik van zware kleding en bamboe-uitrusting, werd kendo een sport, zoals deze thans wordt beoefend. De shinai werd eerst gebruikt bij de praktische lessen van de samoerai, om blessures door gebruik van het echte zwaard te voorkomen.
In de zestiende eeuw, gedurende de vele burgeroorlogen in Japan, behoorde het zwaard tot de wapenuitrusting van de samoerai en was het verkrijgen van vaardigheid in het zwaardvechten een kwestie van leven en dood.
Met de komst van de moderne wapens werd het zwaard, als effectief wapen, onbelangrijk. De kendobeoefening kreeg een andere betekenis. Het zwaard werd niet langer beschouwd als een instrument voor lijfsbehoud, maar als een wapen om door de beoefening van kendo lichamelijke en mentale controle te verkrijgen. Dit wordt verkregen door het plezier van vechten.
Kendotraining is een middel om lichamelijke en mentale discipline te krijgen, hetgeen de leerling zelfbeheersing, vertrouwen, goede manieren en conditie geeft en de wil om de dagelijkse problemen en moeilijkheden zonder angst tegemoet te treden. Dit, gecombineerd met het enorme gevoel van tevredenheid als uw vaardigheid toeneemt, is zeker een voldoende reden om kendo te gaan beoefenen.

De eenvoudige en plezierige kunst van kendo-zwaardvechten biedt u zelfvertrouwen en een goede lichamelijke conditie.

Kendo biedt ook vriendschap en verbondenheid met de vele duizenden andere kendobeoefenaren over de gehele wereld. Deze eerste serie is ontworpen om u een indruk te geven van wat kendo inhoudt. De op de foto's getoonde technieken worden gedemonstreerd door twee vergevorderde kendobeoefenaren. De illustraties zijn opwindend en gemakkelijk te volgen.
Indien u, na het lezen van deze series, kendo zoudt willen leren, kunt u dit het beste doen door lid te worden van een school of club. Wilt u intussen reeds wat oefenen, dan kunt u hiervoor gebruik maken van een bezemsteel. Oefen daarmee echter alleen de basisslagen en -weringen en nog geen snelle bewegingen. En zelfs dan dienen de bewegingen nog langzaam uitgevoerd te worden.
De kendo-serie laat u basis- en katabewegingen, alsmede stilistische houdingen zien. Ook de historie van het kendo en het samoeraizwaard worden behandeld. U krijgt veel informatie over een oud systeem van vechten, dat zich heeft ontwikkeld tot een van de meest opbeurende van de moderne sporten.





De foto rechts toont de uitrusting van een kendoleerling. De wapenuitrusting bestaat uit een masker (men) voor bescherming van gezicht, hoofd en schouders, een borstplaat (do), die ribben, borstbeen en maag beschermt, gemaakt van leer bedekt met bamboe, of van plastic. Een paar gevoerde handschoenen worden gedragen om de handen en polsen te bedekken. Deze wapenrusting beschermt de leerling voor de shinai, een zwaard gemaakt van vier stukken bamboe, die als een koker aan het boveneinde worden samengehouden door een leren dop (saki-gawa) en aan het eind van de handgreep door een leren schede (tsuka-gawa). Deze zijn verbonden door een leren band (tsuru) die over de lengte van de shinai loopt en de achterkant van het lemmet voorstelt. Het naar buiten buigen van de bamboe wordt voorkomen door een leren band met een lengte, vanaf de handgreep van de shinai, van tweederde van de shinai. Ten slotte, als afscheiding tussen het lemmet en de handgreep, een stootplaat (tsuba). De shinai is het zwaard dat het dichtst bij de uitrusting ligt. De handdoek met Japanse karakters aan de muur is een tenugui (zweetdoek) en wordt gedragen onder het masker om het zweet op te nemen. De uitrusting wordt gedragen over een zware katoenen jas met korte mouwen (kendogi) en een wijde broek (hakana), lijkend op een schort. De kendo-etiquette houdt onder meer in respect voor de tegenstander en voorzorgsmaatregelen dat er geen letsel wordt toegebracht in het gevecht. Hoewel dit tegenwoordig nauwelijks meer denkbaar is, dank zij de shinai. Het samoeraizwaard was echter zo scherp, dat men zich door een enkele aanraking kon verwonden. Na het schikken van de uitrusting stellen de twee vechters links zich op voor het gevecht. Tevoren buigen zij, zoals beneden wordt getoond.





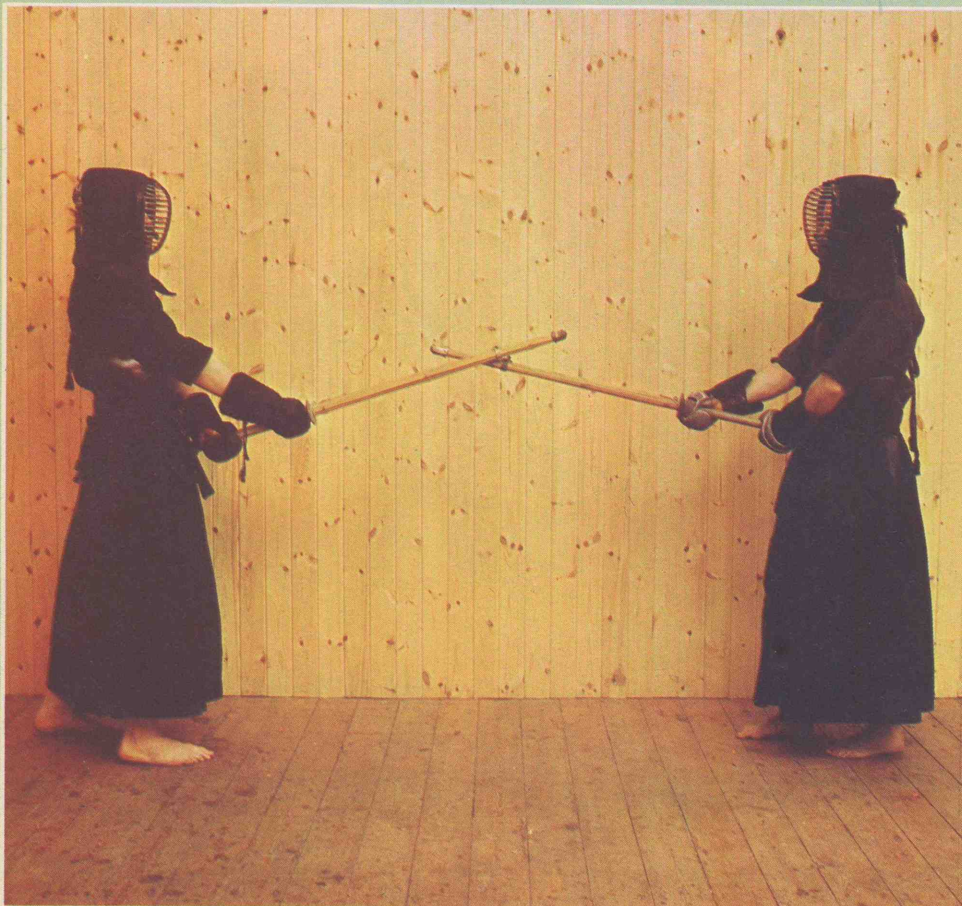
De kendo-etiquette wordt ook heden in de moderne dojo nog in acht genomen. Kendo tracht respect en goede manieren aan te leren naast een hoge vaardigheid.



Na de voorafgaande buiging doen de vechters hun uitrusting aan. Hierbij wordt een bepaalde volgorde aangehouden, en wel eerst de jas (kendogi), daarna worden de middelpanden (tare) om de heupen gebonden, gevolgd door de borstplaat (do). Voordat het masker wordt opgezet, wordt eerst de handdoek (tenugui) om het hoofd gewikkeld, zodat de haren bedekt zijn. Ten slotte trekt hij de handschoenen aan, en is dan klaar voor het gevecht. De foto rechts toont hoe de handdoek om het hoofd geknoopt zit. Zijn tegenstander maakt achter in de nek het masker vast.
De foto beneden toont de twee vechters met de shinaï aan de zij, klaar voor het gevecht. Zelfs in dit stadium wordt de etiquette geëerbiedigd door de wijze waarop de tegenstanders hun shinai behandelen en er mee manipuleren.



Voordat de wedstrijd begint nemen de tegenstanders tegenover elkaar plaats en buigen. Daarna naderen zij elkaar, hurken en trekken hun zwaarden, die worden gekruist als getoond op de foto boven. Zij mogen niet aanvallen, voordat beiden overeind zijn gekomen in de formele gevechtshouding van chudan no kamae. Opnieuw wordt de etiquette van kendo nageleefd als teken van wederzijds respect.





De chudan no kamae of gevechtshouding ziet u op de foto links. Het gevecht mag nimmer beginnen voordat beide vechters deze positie hebben ingenomen.
De foto direct hierboven toont de chudan no kamae van voren. De rechtervoet is daarbij altijd voor geplaatst. Het zwaard wordt met beide handen vastgehouden, de rechter het dichtst bij de beschermer. Het zwaard wordt schuin omhoog op de hals van de tegenstander gericht, om te voorkomen dat hij toestormt als het gevecht begint.

De foto hieronder toont een houw op het hoofd. Deze heet shomen. De kendowedstrijd wordt beoordeeld op basis van het aantal keren dat men lichaamsdelen van de tegenstander heeft geraakt. Dit geldt voor bijna alle delen, behalve dijen, armen en rug.





De foto hierboven toont hoe een ander deel van de etiquette in acht wordt genomen. Indien een stuk van de uitrusting losraakt, moet het gevecht direct worden gestaakt om dit weer in orde te maken. Dit om te voorkomen dat iemand door al te veel enthousiasme gewond raakt. Ook bij trainingen zorgt de leraar dat dit strikt wordt nageleefd.

De grote foto direct hierboven toont een typisch beeld van vrije training. De tegenstander links tracht hier een aanval, uitgevoerd met één arm, te ontwijken. Bij de samoerai werden deze technieken getraind om daarmee de tegenstander te verrassen, of voor het geval men tijdens het gevecht aan één arm gewond raakte. Tijdens de basistraining worden vele van dergelijke technieken geleerd.





De kunst van kendo – 2

Kendo is een opbeurende en enorm plezierige sport. Gebaseerd op de technieken van zwaardvechten van de oude samoerai, vraagt het geduld, discipline, toewijding en bereidheid om te leren en voordeel te halen uit de ervaring, opgedaan bij de lichamelijke en mentale training. Als beloning daarvoor krijgt men snelheid van bewegingen en zelfbeheersing, waarvan u niet alleen kunt profiteren bij het beoefenen van kendo, maar ook in dagelijkse situaties thuis en op uw werk.

Kendo vereist niet zoveel training als andere krijgskunsten. Direct vanaf het begin wordt de leerling betrokken bij de opwinding van het gevecht met allerlei tegenstanders, zowel zeer vergevorderden alsook leerlingen die net begonnen zijn met het leren van kendo.

In het begin moet de leerling de basistechnieken leren en oefenen, zoals snij-, stoot- en houwbewegingen en weringen, getoond op de volgende foto's. Deze technieken moeten vele malen gerepeteerd worden om zowel lichamelijke en geestelijke coördinatie te krijgen als balans, zekerheid en gratie in de bewegingen.

Voordat de training begint moeten de spieren losgemaakt worden door oefeningen als strekken (voor soepelheid), springen (om de benen sterk te maken) en huppelen (voor coördinatie).

Als afsluiting van de gebruikelijke vooroefeningen moeten zonder uitrusting verschillende technieken worden geoefend door snelle bewegingen in de lucht uit te voeren. Daarna worden nieuwe tactische blokkeringen en aanvalsmanoeuvres geleerd, die dan weer kunnen worden uitgeprobeerd in de vrije training (keiko).

Nadat de oefeningen van de basistraining en de instructieperiode zijn beëindigd, wordt de uitrusting aangetrokken. In dit stadium staat men tegenover elkaar, de oudere leerlingen (yudansha) aan de ene zijde en de beginners aan de andere kant. Een formele buiging toont wederzijds respect en is dan ook een onderdeel van de kendo-etiquette.

Daarna wordt kirikaeshi beoefend. De één valt daarbij, voorwaarts komende, aan met een bepaalde houw, die door de ander, achterwaarts bewegende, wordt gepareerd. Daarna wordt gewisseld. De juiste manier van bewegen wordt ook in kirikaeshi geoefend. De kendostap lijkt op een sprongetje. De rechtervoet maakt een uitval en de linkervoet beweegt daarbij maar een beetje. Daarna zet de rechtervoet af, waarbij men met het voorste been weer uitstapt. Als de ene voet de andere passeert, als bij het lopen, heet dat een pas.

Na kirikaeshi komt het meest plezierige deel van kendo. Dit is de vrije training (keiko), waarbij tegenstanders die verschillen in vaardigheid tegen elkaar uitkomen in een echt gevecht. Beiden vallen aan, pareren en zoeken naar een opening om de ander te raken. Snelheid, behendigheid en flexibiliteit, gecombineerd met een goed reactievermogen zijn nodig om succes te hebben in het gevecht. Het is erg belangrijk dat de deelnemers zo veel mogelijk wisselen, zodat een ieder tegen tegenstanders komt van verschillend gewicht, lengte en vaardigheid. Zodoende wordt ervaring opgedaan.

Op een bepaald moment zal de leerling gevraagd worden om aan een formele wedstrijd mee te doen. Dit is een duel van twee vechters die proberen elkaar met winnende treffers te raken, onder observatie van scheidsrechters. Het verschilt van keiko (vrij trainen) doordat hierbij niet wordt geëxperimenteerd, teneinde geen punt te verliezen. Waakzaamheid (zanshin) is nodig, omdat een moment van ontspanning of niet geconcentreerd zijn de wedstrijd kan beëindigen.

Zoals bij de meeste andere krijgskunsten wordt ook bij kendo de kiai (schreeuw) gebruikt. Dit wordt gedaan door de lucht vanuit buik en mond te laten exploderen, in tegenstelling tot de schreeuw uit de keel. Daarbij worden vaak namen van het deel van de uitrusting dat men raakt genoemd. Dit geeft blijk van zelfvertrouwen en een compleet gecoördineerde geestelijke en lichamelijke reactie.

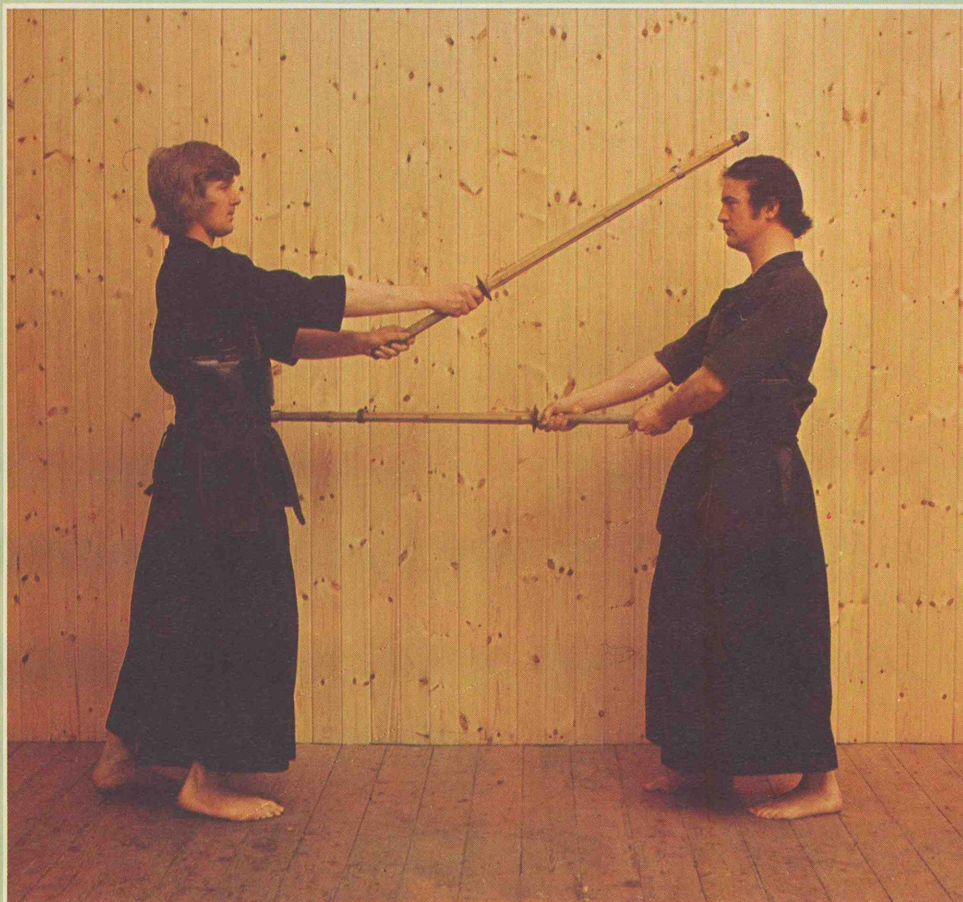
Om te beginnen met kendo heeft men alleen de kledingstukken van de uitrusting en een bamboezwaard nodig. Deze zijn verkrijgbaar in speciale sportzaken, die uitrustingen voor krijgskunsten verkopen.

Kendo is een excellente manier om uw lichaam fit te houden en is de meest effectieve vorm van geestelijke training. Bovendien geeft het veel plezier en vriendschap met anderen die geïnteresseerd zijn in deze oude, maar bijzonder vitale sport.



De twee foto's hieronder laten een andere slag naar het hoofd zien. Met deze techniek kan men de zijkant van de hoofduitrusting raken. De foto direct hieronder toont de shinai van achter het hoofd komende. De benedenste foto laat de laatste beweging zien. Hierbij blijft de rechterhand in de centrale positie en de linkerhand leidt en controleert de richting van de houw van het zwaard.

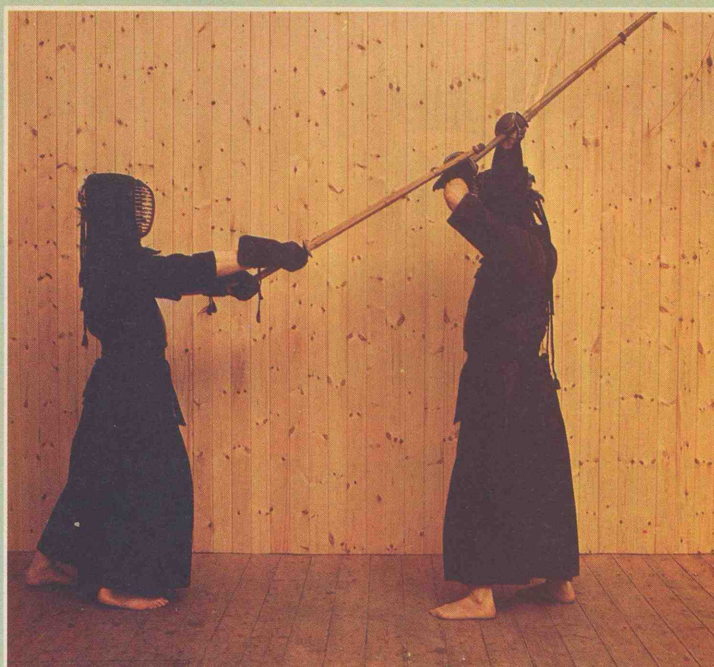






De bovenste foto toont de manier waarop de shinai (bamboezwaard) wordt opgeheven voor een slag midden op het hoofd (shomen). De foto direct hierboven toont de slag. De rechterhand leidt het zwaard naar het hoofd. De linkerhand geeft de kracht aan de slag.





De foto links toont een directe polshouw. De rechter vechter komt in met een effectieve glij-actie en maakt een punt tegen de tegenstander. De foto rechts laat een andere vorm van een polshouw (kote) zien. Deze houw kan alleen effectief gegeven worden als de tegenstander de shinai boven zijn hoofd brengt en zo zijn pols blootgeeft. Dicht bij het lichaam is de linkerhand vaak beschermd.

Dit is de enige steek, die in kendo wordt gebruikt. Deze is gericht op de keelflap, verbonden aan het onderste deel van de hoofdbescherming. Tegen een vaardige tegenstander is deze moeilijk uit te voeren vanwege de snelheid waarmee hij kan pareren, speciaal als deze gepaard gaat met een uitvalsactie. Eenmaal in deze positie kan een onervaren tegenstander worden gemanipuleerd.

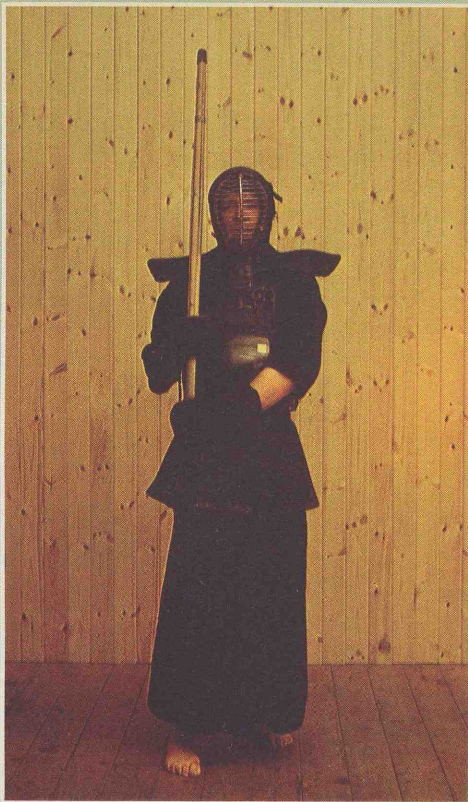
Deze foto toont een rechter slag naar het hoofd van de tegenstander met een houw met één hand. De houw met één hand is een effectieve manier om de tegenstander te verrassen en een punt te scoren. Met oefening kan deze houw met vaardigheid naar alle delen van het lichaam worden gegeven. Om echter niet in een kwetsbare positie te komen moet de houw zeer snel worden uitgevoerd.

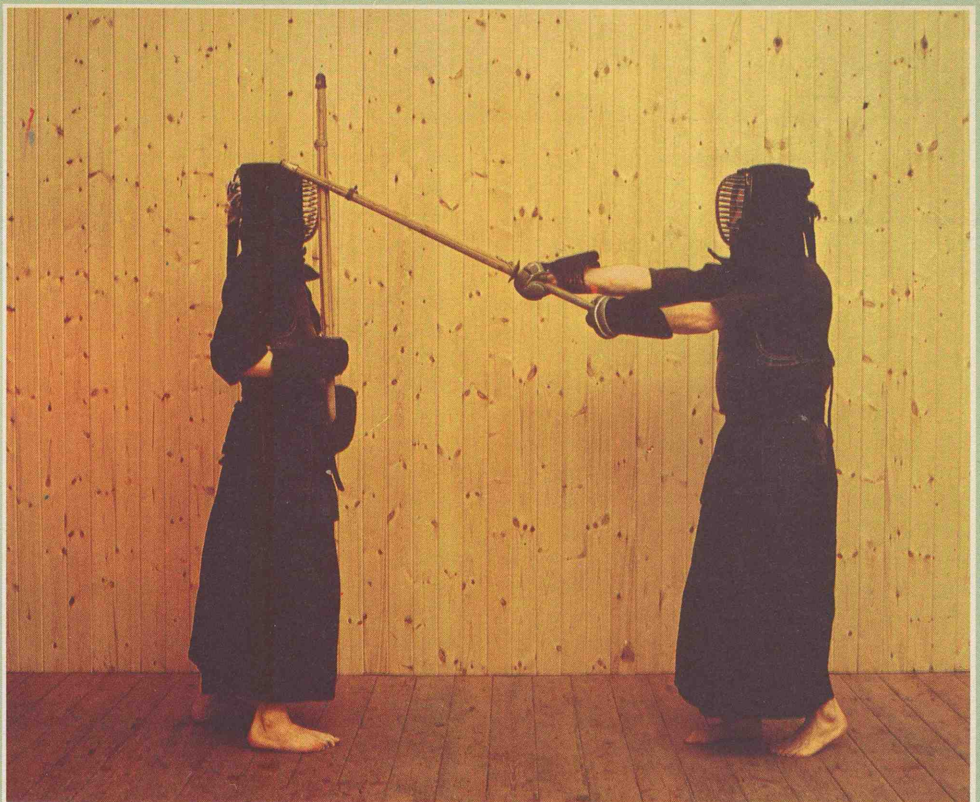


Indien beide deelnemers gelijktijdig raken, zoals de foto hierboven toont, noemt men dat 'Ai-auchi'. De tegenstander links plaatst een houw op het hoofd. De rechter tegenstander geeft gelijktijdig een slag tegen de zijkant van de borstplaat (do).



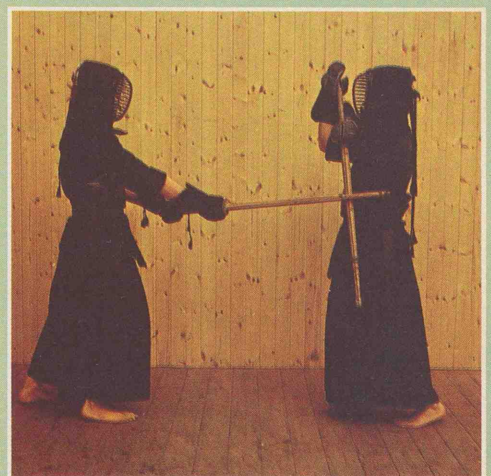
Er zijn drie 'veilige' posities in kendo van waaruit men geen punt kan maken. De eerste is de chudan no kamae, waarbij het zwaard op de keel van de tegenstander een aanval voorkomt. De tweede ziet u hierboven. De derde is wanneer beiden te ver uit elkaar staan.





De foto hierboven laat de manier zien om een aanval naar de zijkant van het hoofd te blokkeren. Het zwaard wordt verticaal gehouden en afhankelijk van de aanval naar een der zijkanten gebracht. De foto rechtsboven laat deze toepassing zien, waarbij een aanval naar de zijkant van het hoofd wordt geblokkeerd. Dit lijkt erg eenvoudig, maar in een echt gevecht is hiervoor grote snelheid nodig.





De foto links toont een andere manier van blokkeren tegen een hoofdaanval. De tegenstander links valt aan met een houw naar het midden van het hoofd, daarbij snel inkomende. Met dezelfde snelheid draait de tegenstander rechts het zwaard omhoog voor zijn hoofdmasker, waarmee hij de aanval pareert en een punt voorkomt.

De foto direct hierboven toont een basisblokkering. Deze wordt uitgevoerd door het zwaard in een verticale positie opzij te brengen en zodoende de borstplaten te dekken. Er zijn nog veel meer blokkeringen in kendo. Deze zullen u geleerd worden op een school of club.

De kunst van kendo – 3

Kata, series van gestileerde bewegingen, waren de voornaamste oefeningen van de oude samoerai, om hun intuïtie en techniek op het gebied van schermkunst te verbeteren, voordat bamboezwaard en uitrusting werden geïntroduceerd. Ook nu nog moet de kendoleerling, tijdens zijn basistraining, deze kata leren.

Wanneer kata wordt uitgevoerd door geoefende kendoka, is het een aangrijpende en spectaculaire demonstratie van meesterlijke schermkunst. Dit is echter niet het doel van de bewegingen. Deze oefeningen ontwikkelen een geheel één worden met het zwaard en de nadruk wordt gelegd op complete controle, perfecte coördinatie van bewegingen, juiste afstand schatten, absoluut feilloze timing en totale, onverdeelde concentratie. Deze kwaliteiten verkrijgt u door de beoefening van kata en ook door de vreugdevolle geestelijke en lichamelijke ontspanning van het kendogevecht.

Bij het kata voert ieder van de beide kendoka een exact deel van bewegingen uit in coördinatie met de ander. Daarbij worden verschillende aanvallen, verdedigingen en tegenaanvallen uitgevoerd. Een van hen heeft de rol van aanvaller (uchi-tachi), de ander van tegenaanvaller (shi-tachi). Hoewel het formele groeten, trekken van het zwaard, aan begin en einde langzaam wordt uitgevoerd, worden de aanvallen en tegenaanvallen op volle snelheid gedaan, waarbij het lemmet van het zwaard stopt vlak voordat contact wordt gemaakt.

Bij het aanleren van de technieken wordt een houten zwaard (bokuto) gebruikt. Pas als de kendoka alle bewegingen, na eindeloos oefenen, beheerst, mag hij het kata met een scherp zwaard uitvoeren.

De illustraties die volgen tonen het eerste deel van het katano no kata. Dit is een van de mooiste kata; u kunt het oefenen met een geïmproviseerd zwaard, zoals een bezemsteel.

Kata is slechts één aspect van de opwindende sport van kendo zwaardvechten. Het is niet alleen heerlijk om te zien, maar ook een onschatbare manier om geestelijke en lichamelijke coördinatie te leren. Ook u kunt dit leren door les te nemen op een kendoschool.



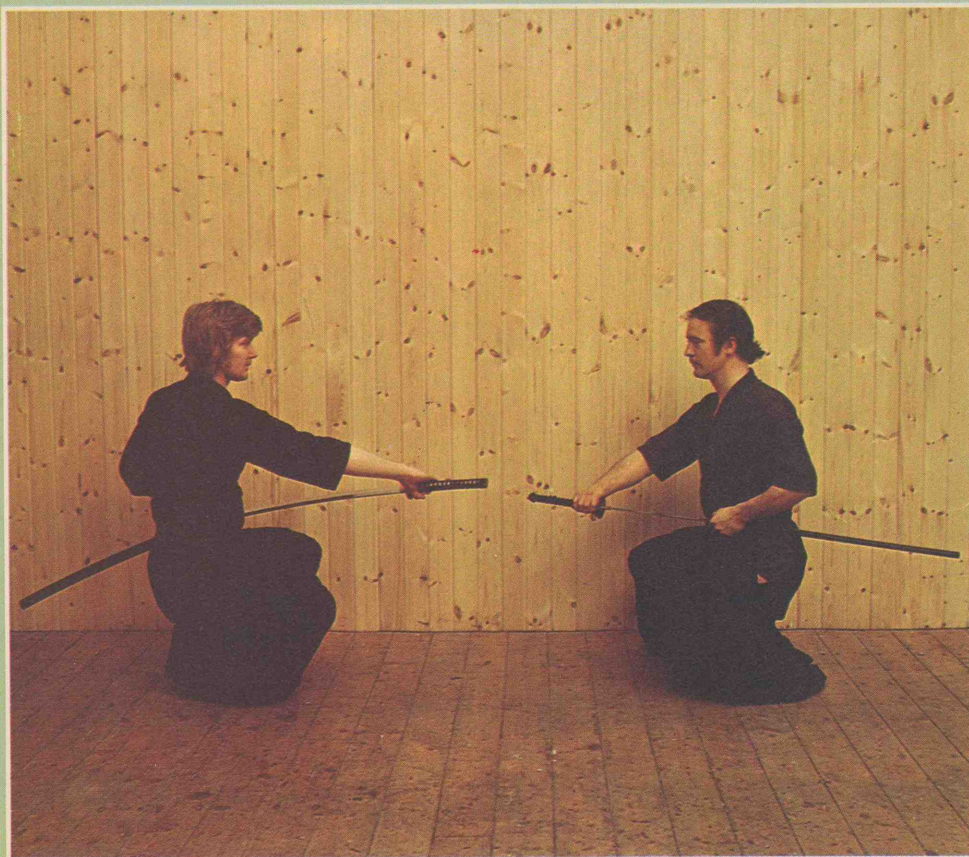
Het kata begint wanneer beide kendoka tegenover elkaar staan op een afstand van 11 meter. Zij dragen hun opgestoken zwaard in hun hand. Zij buigen en steken het zwaard links in hun band. Zij komen voorwaarts, de rechtervoet eerst verplaatsend, groeten opnieuw en trekken dan het zwaard.

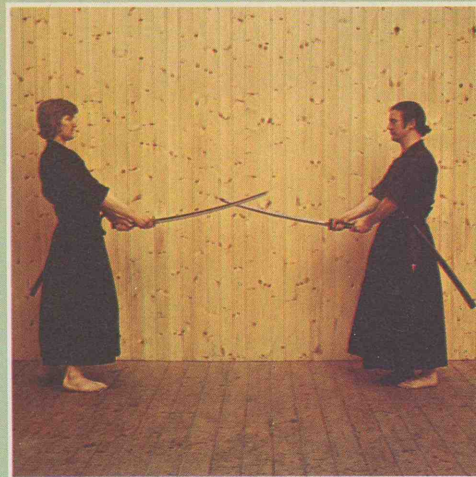
HET SPEL

Kendo geeft waarschijnlijk een beter beeld van de krijgskunsten dan judo, karate of aikido. De ceremonies voor en na het oefenen worden stipt nageleefd, en vele kendoka (kendo-beoefenaren) hebben een sterke interesse in Japanse zwaarden. De samoerai hadden slechts het doel de tegenstander te verslaan, aan zelfverdediging werd niet gedacht. In kendo worden weringen onmiddellijk gevolgd door een tegenaanval. Iedere houw gaat gepaard met een kiai (schreeuw), die helpt om iedere spier van het lichaam te spannen op het moment van raken. De kwetsbare delen zijn de bovenkant van het hoofd, de zijkanten van het lichaam, de polsen en de keel. Deze worden alle aangevallen met een kiri (houw), behalve de keel, waarvoor een tsuki (stoot) wordt gebruikt. Voetenwerk is vitaal. Er worden korte, snelle glijpassen gemaakt. Soms, bij een tegenaanval, wordt gesprongen. Veel aandacht wordt besteed aan het perfectioneren van de houw op het hoofd – de basisaanval – waarop veel wordt getraind. Vrije training, waarbij iedere kendoka de ander probeert te raken, bedoeld om vaardigheid, snelheid en reactievermogen te kweken, is inspannend en vermoeiend.



De foto hierboven toont de uitvoering van een shomen, een houw van boven naar het hoofd. Van alle kendohouwen (kiri) is dit een van de meest gewaardeerde. In de tijd van de samoerai bestonden de helmen uit twee stukken, die samenkwamen op de kruin. Een houw op het hoofd kon daarom fataal zijn.

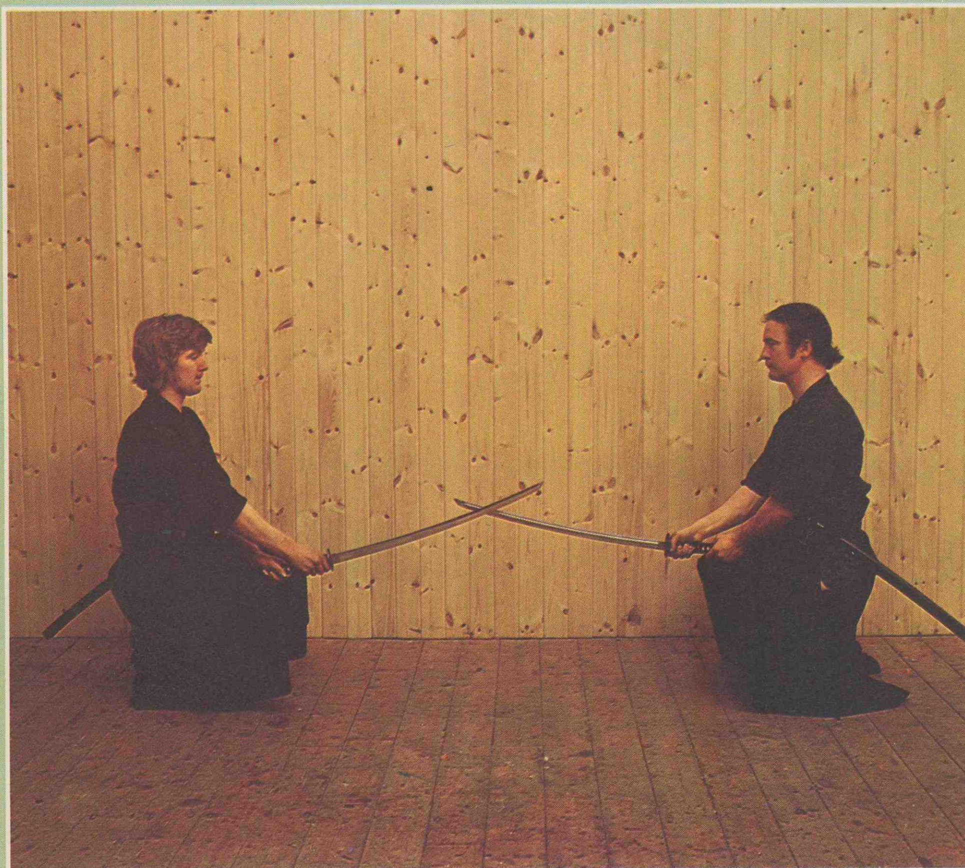




Daarna staan zij op en nemen de positie van chudan no kamae aan, de basisvechtpositie van kendo. De rechtervoet staat voor en het zwaard is symbolisch gericht op de keel van de tegenstander.



De bovenste foto toont de tweede beweging van het kata. Beide kendoka hurken met de rechterhand aan het zwaard. Een paar seconden blijven zij in deze positie, teneinde zich te concentreren.

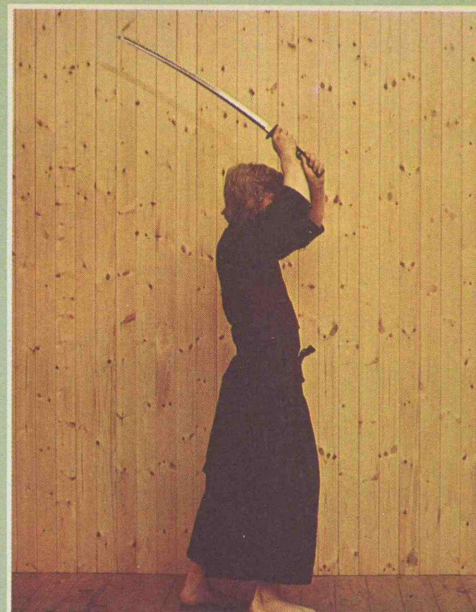




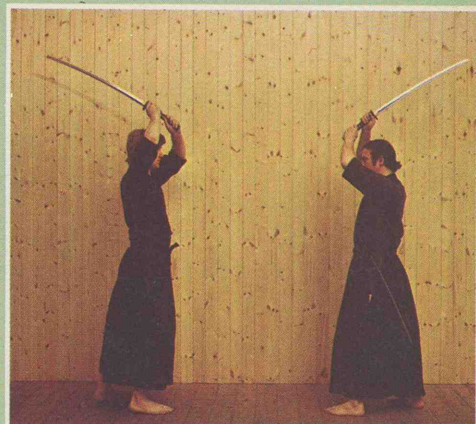
Beide zwaarden worden dan getrokken als hierboven getoond. De kendoka kruisen de lemmets en wachten opnieuw, als onderdeel van de etiquette van kendo. Het is een teken van respect voor elkaar.

De twee foto's direct hierboven tonen hoe de beide kendoka de zwaarden naar rechts brengen. Zij gaan dan vijf korte pasjes achteruit en nemen opnieuw de gevechtsstand in, getoond op de onderste foto.

De grote foto hierbeneden toont het begin van de actie. De aanvaller (uchi-tachi) neemt de jodan no kamae stand in, zijn linkervoet naar voren bewegend en het zwaard opheffend boven zijn hoofd.



De foto hierboven toont de tegenaanvaller (shi-tachi), ook de jodan no kamae stand innemend, zijn rechtervoet blijft echter voor.



Beide kendoka glijden drie passen voorwaarts. De aanvaller beweegt steeds de linkervoet het eerst, de ander zijn rechtervoet.



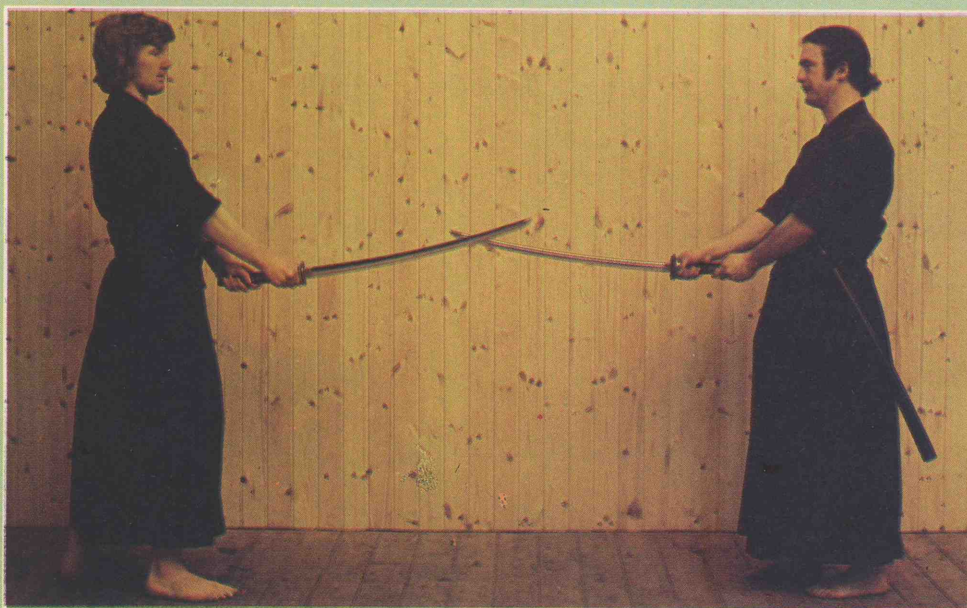
De aanvaller begint dan met shomen (hoofdhouw). De tegenaanvaller ontwijkt door met de linkervoet een stap naar achteren te gaan.

Het samoeraizwaard
Het is erg moeilijk te zeggen waar de eerste samoerai-zwaarden zijn gemaakt. Er zijn maar weinig zwaarden gevonden en de meeste daarvan waren recht.
Men denkt echter dat emigranten uit Mongolië rond de tweede eeuw aan één kant geslepen, puntige ijzeren zwaarden naar Japan brachten.
Pas in de zevende eeuw verschenen voor het eerst de traditionele kromme zwaarden. Volgens de legende wordt de introductie daarvan toegeschreven aan de zwaardsmid Amakuni.
Op een dag sloegen Amakuni en zijn zoon krijgers gade, die terugkeerden van de strijd. Amakuni was de hoofdzwaardsmid, en het was traditie dat hij een teken van herkenning van de keizer kreeg, die de troepen terugbracht van de oorlog. De keizer passeerde echter zonder op hem te letten. Eerst begreep Amakuni dit niet, maar toen bemerkte hij dat de meeste krijgers terugkeerden met gebroken zwaarden.
Na deze zwaarden te hebben verzameld en onderzocht, merkte Amakuni dat deze niet juist waren gehard. Gedachtig aan de berisping van de keizer besloot hij het perfecte zwaard te smeden. Hij en zijn ondergeschikte zwaardsmeden werkten onafgebroken. Aan het einde van een lange maand verschenen zij met een zwaard met een krom lemmet. De krijgers lachten hem uit, maar Amakuni polijstte en sleep zijn zwaard zo scherp als een scheermes. In de lente vertrok de keizer met zijn krijgers om een oorlog uit te vechten met de nieuwe zwaarden die Amakuni had gemaakt. Vele maanden gingen voorbij. Op een morgen hoorde Amakuni krijgers terugkeren. Hij rende naar de deur en telde de zwaarden. Niet een was er gebroken. Toen de keizer voorbijkwam, zei hij tegen Amakuni: 'Je bent echt een groot zwaardsmid.' Amakuni was blij.

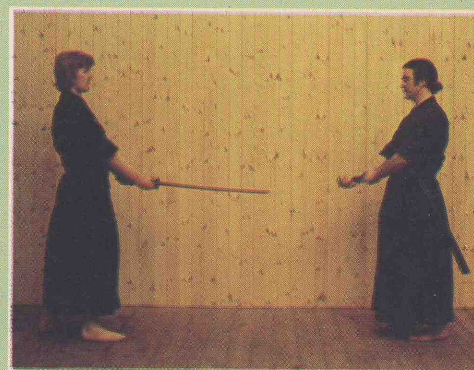


De tegenaanvaller maakt met zijn rechtervoet een pas voorwaarts en scoort met een houw op het hoofd. Symbolisch plaatst hij het zwaard juist boven het hoofd. De aanvaller herkent de houw en stopt, zijn zwaard brengt hij in gedan no kamae positie, gericht op de knieën van de tegenstander.

De tegenaanvaller links doet daarop één stap terug, als getoond op de foto hierboven. Hij heft zijn zwaard boven zijn hoofd en neemt de jodan no kamae stand in. Dit deel heet zanshin (waakzame stand). De aanvaller rechts blijft in dezelfde positie, met het zwaard naar omlaag.



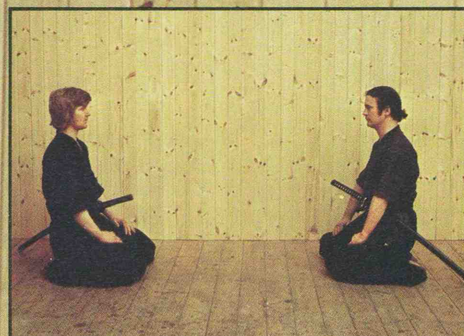
De foto hierboven laat de beëindiging van het kata zien. De tegenaanvaller laat zijn zwaard zakken, de aanvaller brengt zijn zwaard omhoog en beiden kruisen dan de zwaarden als aan het begin.



De kendoka heffen hun zwaarden opnieuw en gaan vijf korte passen achteruit, nemen de chudan no kamae stand in en gaan drie passen naar voren, kruisen de zwaarden en hurken. Hierna steken zij het zwaard tussen de band, staan op, buigen voor elkaar en gaan vijf korte passen terug. Zij eindigen met een laatste buiging, waarna zij het ingestoken zwaard met de rechterhand verwijderen.

De kunst van kendo – 4

Het ontstaan van de samoeraikrijger was toe te schrijven aan de ontelbare vijandige stammen, die zich overal in het middeleeuwse Japan vestigden. De voortdurende gevechten ontwikkelden krijgers van geen geringe betekenis. De samoerai was de centrale figuur van dat tijdperk, een aristocratische vechter, bewonderd om zijn vaardigheid in het paardrijden, boogschieten en schermen. Die vaardigheid werd gebruikt om zijn eigen land te verdedigen, of diegene te helpen waaraan hij verplichtingen had of soms de keizer zelf. In vele opzichten kan de samoerai vergeleken worden met de ridders uit het feodale Engeland die, in ruil voor land, vochten voor de koning. Beiden waren paardrijders en bestudeerden de vele wapens, die hun cultuur bezat.
Hoewel de samoerai in de moderne tijd als een zwaardvechter wordt gezien, pochten de vroegere Japanse krijgers meer op hun vaardigheid met boogschieten dan met het zwaard. Pas toen in de dertiende eeuw het dragen van zwaarden werd verboden, werd het lange, enkelzijdig geslepen, tweehandige zwaard het symbool van de krijger, en verving de boog. Dit kwam omdat samoerai en edelen van de hofhouding de enigen waren die een zwaard mochten dragen. Daardoor vertegenwoordigde het zwaard superioriteit en angst. In die tijd introduceerden boeddhistische monniken, teruggekeerd uit China, een nieuwe filosofie. Deze heette zen (meditatie) en werd snel populair. Door de daaraan verbonden soberheid leerden de meeste samoerai de betekenis van zen, en kozen in latere jaren voor een religieus leven.
Het doel van zen is een complete controle over de geest te krijgen, om te komen in een staat van verlichting en een gevoel van zich losmaken van het lichamelijke. Dit is te bereiken door meditatie en stipte zelfdiscipline. Zen verhoogt het karakter en welzijn van een ieder die streeft naar het bereiken van perfectie.
De samoerai realiseerde zich de kracht van zen en gebruikte de controle die het hem gaf bij het vechten. Zijn studie van filosofie en vaardigheid met alle soorten wapens stelden hem in staat een eervolle plaats in te nemen in de Japanse society. De komst van moderne wapens verdrong het zwaard als effectief wapen voor de oorlog. Zwaardvechttechnieken en de hele filosofie van de samoerai werden een vorm van sport en een manier om geest en lichaam te trainen. Deze niet-vechtende manier met het zwaard werd bekend als kendo.
Kendo is een uitstekende manier om lichamelijke vaardigheid, naast een complete controle van de geest, te verkrijgen. Dit kan bereikt worden terwijl u zich plezierig bezighoudt.
Kendo heeft alle technieken van de samoeraischermer, men gebruikt een bamboezwaard, de shinai. Dit zwaard en de eenvoudige uitrusting stellen u in staat met volledige inzet te vechten zonder enige verwonding te veroorzaken. Het resultaat is een enorme vorm van ontspanning, waarbij u vele van de dagelijkse spanningen kunt afreageren. Zodra u vaardiger wordt in het gebruik van de shinai kunt u verder gaan en de geestelijke discipline leren, die kendo u geeft.
De volgende foto's laten u meer aspecten van kendo zien. De kunst van het trekken van het zwaard met maximale vaardigheid en voordeel wordt getoond. Ook het gebruik van andere krijgskunsten, zoals karate, in combinatie met kendo. Beide worden beoefend door de beide kendoka, die reeds een grote mate van vaardigheid in het gebruik van het zwaard hebben bereikt. Zij zullen u een idee geven van de meer opwindende aspecten van kendo, die u kunt leren nadat u de basis beheerst. Er zijn technieken bij die u zeker graag zult willen leren. Maar ook in het begin is een kendocursus iets, waarbij u zich zult verheugen over de opwinding van het vechten met het bamboezwaard, zonder de angst uzelf of anderen te blesseren. Bijna onmiddellijk nadat u lid bent geworden van een school of club, kunt u al aan het gevecht deelnemen.
Kendo geeft lichamelijke en geestelijke fitheid op een kleurrijke, opbeurende wijze.









Samoerai waren all-round vechters en gebruikten de vaardigheid van andere krijgskunsten naast kendo. De grote foto rechts toont een trap tegen het hoofd. De drie foto's hiernaast tonen een van de technieken van EI-AI, de kunst van zwaard trekken. Het snelle en vaardige trekken van het zwaard geeft een voordeel dat beslissend kan zijn. De samoerai besteedden er vele uren aan om te leren bliksemsnel het zwaard te trekken en weer terug te plaatsen in de schede. Zonder die snelheid bereikt men niets.

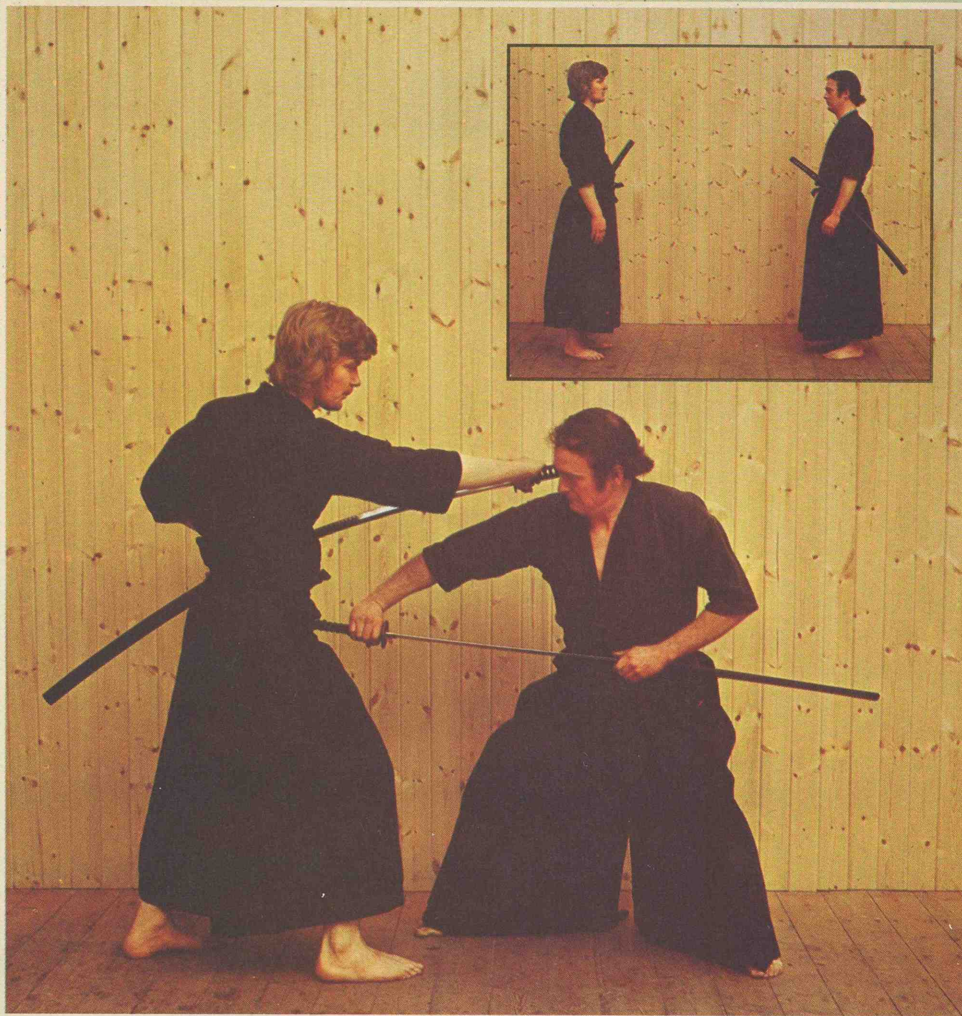


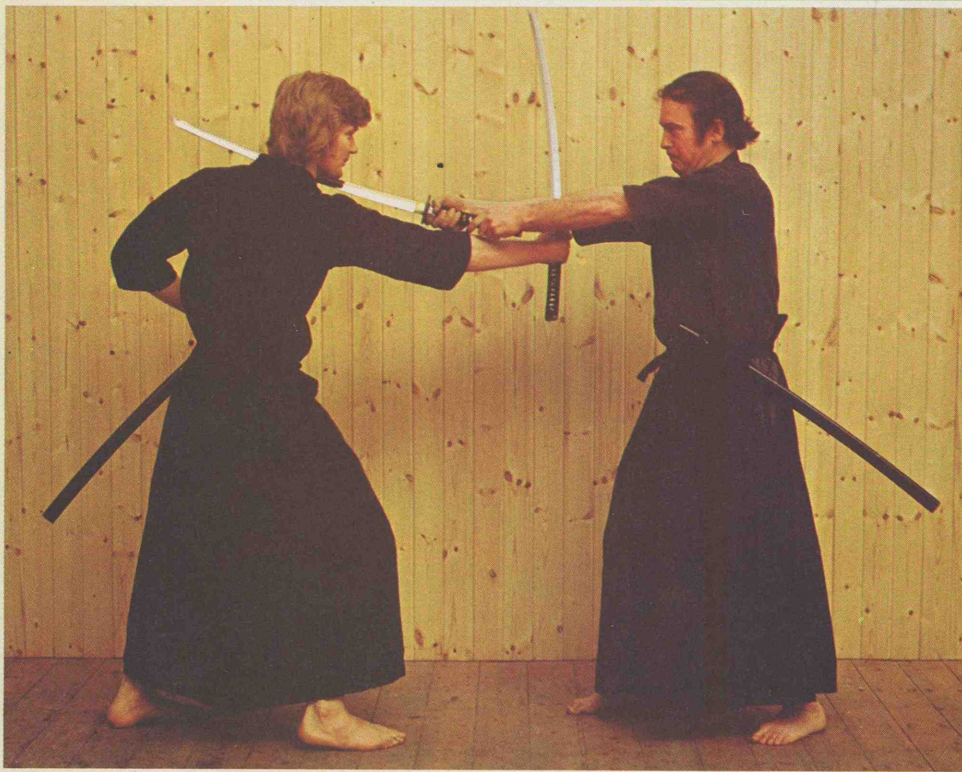
Op korte afstand gebruikte de samoerai vaak technieken van het handgevecht zowel om voordeel te behalen als voor het geval dat hij zijn wapen kwijt zou raken. Alle technieken werden uitgevoerd met een zeer snelle pas. De kundige krijger beheerste meerdere krijgskunsten en gebruikte ze allemaal op het slagveld.






De drie foto's hierboven illustreren een andere EI-AI techniek. Hier is deze gecombineerd met een karatetrap. De linker vechter doet alsof hij het zwaard wil trekken. Na deze schijnbeweging voert hij een trap uit naar het hoofd. Daarna zal hij vervolgen met een houw met het zwaard.





De bovenste drie foto's geven nog een voorbeeld van de EI-AI techniek. De kleine foto in kader toont de kendoka staande tegenover elkaar. De rechter vechter verrast zijn tegenstander met een stoot met het gevest van het zwaard in het kruis. Dit breekt de concentratie van de tegenstander, waarna hij hem een houw in de nek kan geven.



De samoerai-uitrusting

De uitrusting gedragen door de samoerai is afkomstig uit verschillende delen van Azië, en werd verbeterd en veranderd door de Japanners, die ten slotte een pak produceerden dat uit duizenden stukken bestond. Alleen de rijken konden zich zoiets veroorloven. De gewone soldaat droeg alleen wat hem gegeven werd, soms uitgebreid met wat extra stukken, die hij op het slagveld vond. De samoerai-uitrusting was veel lichter en flexibeler dan die van de Europese ridders uit dezelfde periode. De uitrusting was gemaakt van bamboe en jade, verwerkt tot een prachtig ornaat, dat een geweldig effectieve verdediging was tegen zwaardslagen en pijlen van de vijand. Daarom trainde de samoerai om de kwetsbaarste plaatsen van de uitrusting te raken – daar waar de verschillende delen samenkwamen. Hierbij waren harde en aanhoudende slagen nodig. De helm was meestal in het midden samengevoegd. Twee vechtende samoeraikrijgers probeerden altijd elkaars helm te raken en daardoor een opening te krijgen. Bij kendo wordt een eenvoudige uitrusting gebruikt om zonder gevaar, volkomen vrij, te kunnen oefenen.

Vechtsporten in beeld

Karate, kung fu, judo, aikido, kendo . . . Alleen al de namen van deze oosterse vechtsporten roepen beelden op van onoverwinnelijke krachten en geheimzinnige vaardigheden. Maar hoe verwerf je die krachten en wat is het geheim van hun technieken? Onder meer op deze vragen geeft dit boek een antwoord.
Meer dan 150 prachtige kleurenfoto's ondersteunen de tekst, die kort en bondig, stap voor stap de basistechniek van elke sport verduidelijkt.

EEN UITGAVE VAN ELSEVIER

